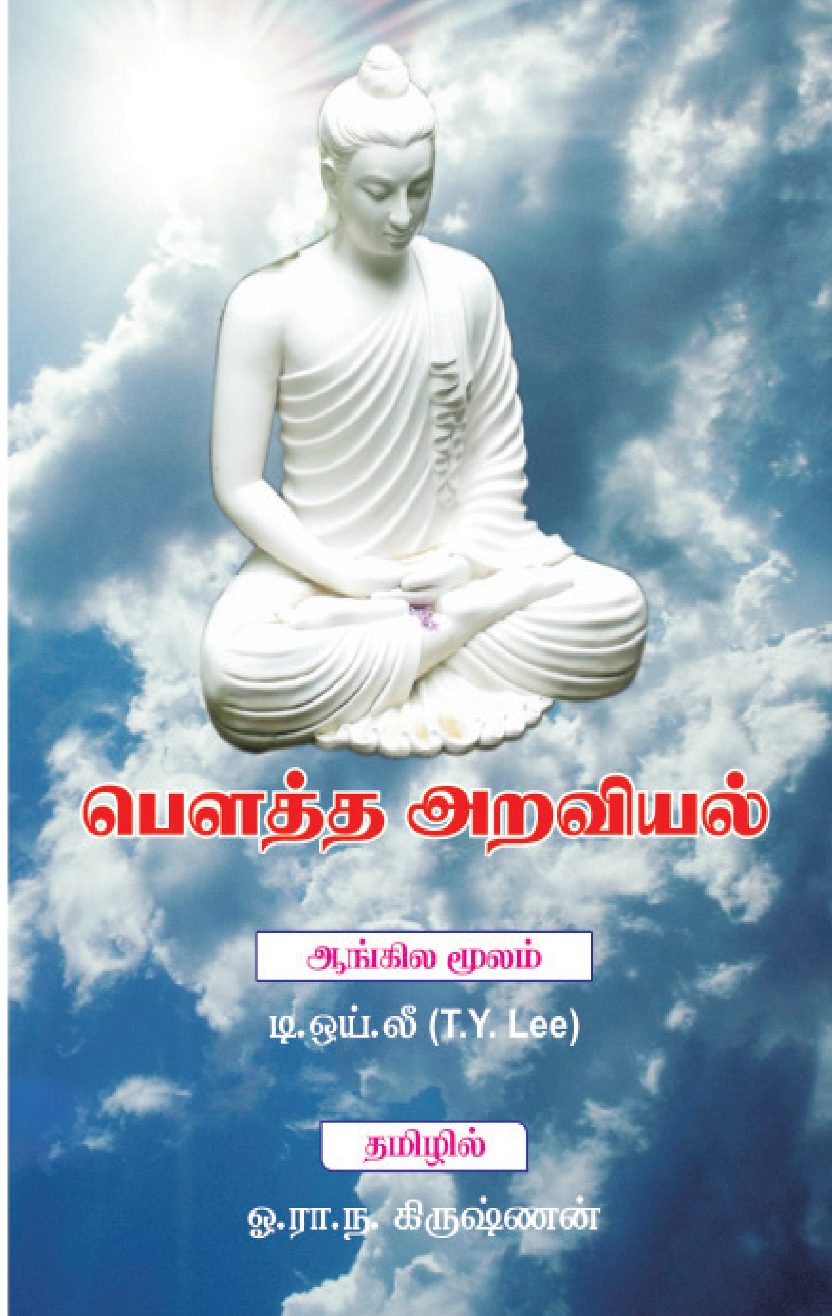

பௌத்த அறவியல்
ஆங்கில மூலம்
டி.ஒய்.லீ (T.Y. Lee)
தமிழில்
ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்

பௌத்தம்

தானம் — மற்றவர்களுக்கு உதவும் தாராளகுணம், ஈகை

சீலம் — பஞ்ச சீலங்களைக் கடைப்பிடித்து நல்லொழுக்கத்தை மேலும்மேலும் வளர்த்துப் பண்படுத்துதல்

பாவனா — தியானத்தின் மூலம் மெய்யறிவு பெறுதல்

பஞ்சசீலங்கள்

1. கொல்லாமை, இன்ப துன்ப உணர்வு கொண்டு இயங்கும் எந்த உயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமை.
2. கள்ளாமை, வழங்கப்படாததை வஞ்சித்து எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்த்தல், பிறர் பொருள் கவர்தலைத் தவிர்த்தல்.
3. தவறான காம நடத்தையைத் தவிர்த்தல்
4. பொய்யான பேச்சுக்களையும் தவறான பேச்சுக்களையும் தவிர்த்தல்
5. மனத்தினை மயக்கித் தவறான பாதையில் செலுத்திவிடும் மதுக்குடி மற்றும் போதைப் பொருள்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.

பௌத்த அறவியல்

தொகுப்பு

நூல் - 1

விண்ணுலக வீடுபேற்றிணை எவரும்
அடையலாம்
நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்!

நூல் - 2

புத்தர் போதிக்கும் இனிய நல் இல்லறம்
மகிழ்ச்சியான மங்கலகரமான வாழ்க்கை

ஆங்கில மூலம்

டி.ஒய்.லீ **(T.Y. Lee)**

தமிழில்

ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்

பௌத்த அறவியல்

ஆங்கில மூலம்	:	டி.ஒய்.லீ (T.Y. Lee)
தமிழாக்கம்	:	ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்
உரிமை ©	:	நாகலோகா பவுண்டேஷன், மும்பை
முதல் பதிப்பு	:	ஜூலை 2012 வர்ஷவாச(Rains Retreat) பூர்ணிமா 2012
பிரதிகள்	:	25,000
பதிப்பாளர்	:	மெத்தா பதிப்பகம் 1848/8, ஆறாவது அவென்யூ, அண்ணா நகர் மேற்கு சென்னை - 600 040 தொலைபேசி: 044 - 26182447 அலைபேசி: 90948 69175 e-mail: onkrishnan@yahoo.com
நூல் அச்சுக்கோப்பு	:	திரு. சம்பந்தம் சங்கர்
அட்டை வடிவமைப்பு	:	கல்பனா கிராபிக்ஸ் (திரு. சுரேஷ்)
அச்சாக்கம்	:	கானான் ப்ரஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், CANAAN PRESS PRIVATE LTD., 61/1, பீட்டர்ஸ் சாலை, இராயப்பேட்டை சென்னை - 600 014

ꕥꕥꕥꕥ

நாகலோகா பவுண்டேஷன்

NAGLOKA FOUNDATION,
(Youth for Global Buddhism & Social Welfare)
A45/2, Airport Authority Colony,
Opp: P&T Colony. Sahar Road,
Andheri (E), Mumbai - 400 099.

தமிழ்நாடு பௌத்த சங்கம்

1848/8, ஆறாவது அவென்யூ
அண்ணா நகர் மேற்கு
சென்னை - 600 040.

இணைந்து வெளியீடு

விற்பனைக்கு அல்ல. கண்டிப்பாக இலவசமாக வழங்கப்படுவதற்கு மட்டுமே.
Not For Sale. Strictly for free distribution.

உள்ளடக்கம்

நாகலோகா பவுண்டேஷன் முன்னுரை
நிர்வாண் (ஹேமந்த்) ஷிந்தே
நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ
சம்மா சம்பத்தஸ்ஸ

பௌத்த சமயம் பற்றி தம்ம சகோதரர் டி.ஓய்.லீ அவர்கள் இயற்றியருளிய *Anyone can go to Heaven - Just Be Good! and a Life of Blessings* ஆகிய இரண்டு ஆங்கில நூல்களையும் முதன்முறையாகப் படித்தபோது உண்டான அக அனுபவத்தை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. புத்தரது போதனைகளைத் தொகுத்து எளிமையான விளக்கங்களோடு இனிமையான நடையில் எழுதப்பட்டுள்ள அந்த நூல்கள் மனத்தைக் கொள்ளை கொள்பவையாக இருந்தன. பௌத்த சமயத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளையும் வாழ்வியல் நெறியையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில் எளிமையான நடையில் இயற்றப்பட்டுள்ளன அவை. அவற்றின் மேலும் சில பிரதிகளை அனுப்பிவைக்குமாறு நாகலோகா பவுண்டேஷனைச் சேர்ந்த நாங்கள் தம்ம சகோதரர் லீ அவர்களை கேட்டுக்கொண்டபோது என்ன நிகழ்ந்தது தெரியுமா! பெட்டி பெட்டியாக அந்த நூல்களின் பிரதிகள் பெறற்கரிய செல்வக் குவியலாக அனைவருக்கும் இலவசமாகப் பகுத்து வழங்கப்படுவதற்கு எங்களது அலுவலக வாயிலுக்கே வந்து சேர்ந்தன. தம்ம சகோதரர் லீ அவர்களின் நூல்களை முதன் முறையாக இந்தியாவில் மஹாராஷ்டிரம், பஞ்சாப் மற்றும் தென் மாநிலங்களில் அறிமுகப்படுத்திய பெருமை நாகலோகா பவுண்டேஷனுக்கே உரியதாகும்.

இந்த நூல்களைப் படித்த அன்பார்ந்த நண்பர்கள் பலர் அவற்றைப் பெரிதும் புகழ்ந்து போற்றியும் எங்களது முயற்சியைப் பாராட்டியும் எழுதினார்கள். பௌத்த சமயத்தின் சாரத்தைத் தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் விளக்கிக்கூறும் ஒரு குறுநூல் எந்தச் சமயத்திலும் எப்போதும் எங்கேயும் நம்முடனேயே சட்டைப்பையிலேயே வைத்து எளிதிலே எடுத்துச் செல்லக் கூடிய வகையில் வடிவமைத்து வழங்கப்பட வேண்டியதன் அவசியம் உணரப்பட்டது. முதலில் இந்த நூல்களை மராத்திய மொழியில் மொழிபெயர்த்து வெளியிடுவது என எங்களது இளைஞரணி தீர்மானித்தது. ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக கற்றுக்குட்டிகளாகச் செயல்பட்ட சிலரது தவறுகளின் காரணமாக மராத்தி மொழிபெயர்ப்பு காணாமல் போய்விட்டது. பிறகு நானே முன்னின்று இந்த நூல்களை மராத்தியில் மீண்டும் மொழிபெயர்த்து வெளியிட்டேன். மற்ற இந்திய மொழிகளிலும் இந்த நூலை வெளியிட வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் கிளைத்தது. அதற்கு தம்ம சகோதரர் லீ அவர்களின் அனுமதியையும் பெற்றேன். மராத்திக்குப் பிறகு தமிழிலும் கொணர விரும்பினோம். இரண்டு நூல்களையும் இணைத்து ஒரு தொகுப்பாக வெளியிடுவது எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. தமிழாக்கத்திற்கு யார் உதவி செய்வார்கள் என்று எனது தேடல் ஆரம்பித்தது.

இறுதியில் அதிர்ஷ்டவசமாக, சென்னை தம்மப் பேரவை மற்றும் தமிழ்நாடு பௌத்த சங்கம் ஆகிய அமைப்புகளைச் சேர்ந்த திரு. ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன் அவர்களின் அறிமுகம் கிடைக்கப்பெற்றேன். இரண்டு நூல்களையும் தமிழில் மொழிபெயர்த்து உதவுவதற்கு, தம்மப் பணியையே தமது வாழ்க்கைப் பணியாக ஏற்றுச் செயல்பட்டு வரும் அவர் உடனே இணங்கினார். இந்த நூல்களை மொழிபெயர்த்ததோடு மட்டுமல்லாமல், தமிழில் ஆக்கப்பட்டவற்றைக் கணிணிப் பொறியில் அச்சடிப்பதற்கும் புத்தக அட்டைகளை வடிவமைப்பதற்கும் பதிப்பதற்கும் முன்னின்று ஏற்பாடுகளைச் செய்து பெரிதும் உதவினார். அவரது அரிய முயற்சிகளின் பலனாக, தம்ம சகோதரர் டி.ஒய்.லீ அவர்களது ஆங்கில நூல்களின் ஒரு தொகுப்பு இப்போது தமிழிலே உங்களது கைகளை அலங்கரிக்கின்றது. இவற்றைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையும் இன்பகரமாகவும்

மகிழ்ச்சிகரமாகவும் மங்கலகரமாகவும் அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

எங்களது இந்தப் பணியில் விளையும் எல்லா நற்பலன்களும் புண்ணியங்களும் இன்ப துன்ப உணர்வு கொண்டு இயங்கும் எல்லா உயிர்களின் துன்பத்தையும் துயரத்தையும் நீக்குவதற்கும், எல்லா உயிர்களும் பேரின்ப வாழ்வு பெற்றுத் திளைத்திருப்பதற்கும் அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன!

எல்லா உயிர்களும் துன்பம் துயரம் இல்லாத பேரின்ப வாழ்வு பெறுவார்களாக!
எல்லா உயிர்களும் வளம் பெருகி இன்னலத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் வாழ்வார்களாக!
சாது, சாது, சாது!
உத்தமம், உத்தமம், உத்தமம்!

நிர்வாண் (ஹேமந்த்) ஷிந்தே
நிறுவனர் & தலைவர்
நாகலோகா பவுண்டேஷன்
மும்பை.

மொழிபெயர்ப்பாளரின் குறிப்பு

www.justbegood.net மற்றும் www.loveusnoteatus.com ஆகிய வலைத்தளங்களை அமைத்து அவற்றின் மூலம் பௌத்த தம்மத்தை உலகம் முழுவதும் பரப்புவதில் முன்னணியில் உள்ள டி.ஒய்.லீ அவர்கள் ஆங்கிலத்தில் இயற்றிய உலகப் புகழ்பெற்ற இந்த இரு நூல்களையும் தமிழில் மொழிபெயர்த்துப் பதிப்பித்து உதவ வேண்டும் என்று நாகலோகா பவுண்டேஷன் (Nagloka Foundation) நிறுவனத்தினர் தமிழ்நாடு பௌத்த சங்கத்தைக் கேட்டுக்கொண்ட போது, அதை நாங்கள் பெறற்கரிய ஒரு புண்ணியமாக, ஒரு அரிய தம்மப் பணியாகவே கருதி ஏற்றுக்கொண்டோம்.

இந்த இரு நூல்களையும் மொழிபெயர்த்துத் தமிழ்த்தாயின் பொன்னடிகளில் சமர்ப்பிப்பதிலும், தமிழ் பேசும் நல்லுலகத்துக்கு வழங்குவதிலும், நாங்கள் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம். தம்மப்பணி தமிழ்ப்பணி இரண்டும் இங்கு இணைந்திருப்பதில் பெருமைகொள்கின்றோம். இந்த நூல்களின் சிறப்புகளைப் பற்றி இங்கு நான் கூறப்போவதில்லை. அவற்றை நீங்களே அறிந்து கொள்வீர்கள்.

இந்த நூல்களைப் பதிப்பித்து, தமிழ் பேசும் நல்லுலகம் எங்கனும் அவற்றை இலவசமாக வழங்க நிதி உதவி செய்த நாகலோகா நிறுவனத்தினருக்கு, குறிப்பாக ஹேமந்த் எஸ். ஷிந்தே அவர்களுக்கு, எங்களது உளங்கனிந்த நன்றி உரியதாகும். அவர்களது பௌத்த சமயப்பணிகளும் சமூகப்பணிகளும் போற்றத்தக்கவையாகும். அவர்களது பணிகள் மேலும் மேலும் தொடர்ந்து வளர்வதாக! அவர்களது புகழ் மேலும் மேலும் பரவுவதாக! புத்தம் தம்மம் சங்கம் ஆகிய மும்மணிகளின் பேரருள்களால் அவர்கள் என்றும் நீடூழி வாழ்வார்களாக, நல்ல வாழ்க்கை நிலைகளை அடைவார்களாக!

நான் தமிழில் மொழிபெயர்த்ததைக் கணிணிப்பொறியில் தட்டச்சு செய்து வடிவமைப்பதிலும் பதிப்பித்து வெளியிடுவதிலும் முன்னின்று எனக்கு உதவிய திரு சம்பந்தம் சங்கர் அவர்களுக்கு நான் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். அவருக்கு எனது அன்பும் நன்றியும் உரியன.

இந்த நூல்களுக்கு பல்வண்ண அட்டைகளை வடிவமைத்துத் தந்த கல்பனா கிராபிக்ஸைச் சேர்ந்த திருவாளர்கள் ஆர்.கே. சண்முகராஜா அவர்களுக்கும் சுரேஷ் அவர்களுக்கும் எனது நன்றி உரியதாகும். மேலும், பதிப்பிட்டு வெளியிடும் பணிகளில் எனக்கு உற்ற துணைகளாக இருந்து உதவிய திருவாளர்கள் எஸ். சங்கர் அவர்களுக்கும் பரஞ்சோதி பாண்டியன் அவர்களுக்கும் நான் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள வேண்டும். கானான் பிரஸ் அச்சகத்தினருக்கும், குறிப்பாக அதன் விற்பனை நிர்வாகி எஸ். சுமன் அவர்களுக்கும், எனது நன்றி.

வாழிய செந்தமிழ், வாழ்க நற்றமிழர்!
வாழிய பாரத மணித்திருநாடு!
வாழிய வையகம், ஓங்குக தம்மம்!
அனைத்து உயிர்களும் துயரம் என்பதில்லாத பேரின்ப வாழ்வு பெறுக!
அனைத்து உயிர்களும் வளம் பெருகிச் செழிப்புடன் வாழ்க!

ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்

சென்னை,
ஏப்ரல் 14, 2012

நூல் — 1

விண்ணுலக வீடுபேற்றினை எவரும் அடையலாம்
நல்லவராக இருங்கள்
அது போதும்!

புத்தர் காட்டுகிறார் வழி
விண்ணுலக வீடுபேற்றிற்கும்
அதற்கும் அப்பால்
நிப்பாணப் பேரின்ப நிலைக்கும்

ஆங்கில மூலம்:

டி.ஒய்.லீ (T.Y.Lee)

முன்னுரை: அஜஹ்ன் பிரஹ்ம் (Ajahn Brahm)
அடிப்படைத் தியானம்: பியா டேன் (Piya Tan)

தமிழில்:

ஒ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்

உள்ளடக்கம்

"பௌத்த போதனைகளில் அடங்கியுள்ள ஆழ்ந்த கருத்துக்களை ஒரு திட்டவட்டமான ஒழுங்கு முறையில் எதையும் விட்டுவைக்காமல் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார் டி.ஒய்.லீ. அவரது விளக்கம் தற்காலத்துக்கு ஏற்றவாறு எளிமையாக படிப்பதற்கு மிக இனிமையான ஒரு நடையில், போதனைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு மனத்தில் அவற்றைப் பற்றிய நம்பிக்கையை உருவாக்கி உறுதிப்படுத்தும் வண்ணம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. பௌத்தத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளைப் பற்றிய ஒரு முழு நிறைவான காட்சியைத் தேடிக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இந்த நூல் ஒரு உறுதியான "நட்பிணக்கத்தோடு கூடிய நேசமான" படிக்கல்லாக இருக்கின்றது. அது அனைவருக்கும் பெரும் பயனளிக்கக் கூடியதாகும்."

போற்றுதற்குரிய அக்கசித்தா,
மலேசியா

"மதம் என்பது சாதாரணமாகப் புரிந்துகொள்ளப்படும் வகையில் பௌத்த தம்மத்தை ஒரு மதம் என்று கூறமுடியாது. அது மதத்திற்கு மேலானதாகும். அது உண்மையில் மனத்தைப் பண்படுத்தி வளர்க்கும் ஒரு அரிய அறிவியல் கலையாகும். பௌத்தர்கள் மற்ற சமய நம்பிக்கைகளுக்கு நேர்மாறான கோட்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பவர்களாக மட்டும் இல்லை; அவர்கள் மற்ற சமயங்களில் பின்பற்றப்படுவது போல இல்லாமல், தங்கள் மனங்களை வேறு வழிகளிலே பண்படுத்துவதற்கும் பயன்படுத்துவதற்கும் படிப்படியாகப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு மனங்கள் மாற்றிப் பண்படுத்தப்படும்போது மற்ற எல்லாமே மாறுகின்றன. புத்தரது போதனைகளுக்கு ஒரு தெளிவான, புரிந்துகொள்வதற்கு மிக எளிமையான அறிமுகத்தை இந்தச் சிறுநூல்அழகாக வழங்குகின்றது. இதைப் படிக்கும் வாசகரின் நம்பிக்கைகள் சில வகைகளில் கேள்விக்குரியதாக்கப்படும். ஆனால் பல வகைகளில் அவர் புதிய அகக் காட்சிகளைப் பெற்று ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேறுவதற்கு ஊக்கிச் செலுத்தபடுவார், தூண்டி இயக்கப்படுவார். இதில் அடங்கியுள்ள செய்திகளை மனத்திலே உள்வாங்கிக் கொண்டவர்கள் ஒரு புதிய, மகிழ்ச்சிகரமான, முழு நிறைவுபெற்ற வாழ்க்கையைப் பெறுவது உறுதி."

வணக்கத்துக்குரிய சிராவஸ்தி தம்மிகா
புத்த தம்ம மண்டல சொஸைட்டி,
சிங்கப்பூர்.

முன்னுரை

அஜஹ்ன் பிரஹ்ம்

சமயங்களைப் பற்றி மாணவர்கள் கொண்டுள்ள கருத்துக்களைக் கண்டறிய 2005ஆம் ஆண்டில் ஸ்வீடன் நாட்டு அரசு அந்தத் தேசத்திலுள்ள உயர்நிலைப் பள்ளிகளில் பயிலும் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு வினாப்பட்டியை அனுப்பியது. அதிலே ஒரு கேள்வி: "ஒரு சமயத்தை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும் என்றால், எந்தச் சமயத்தை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?" என்பதாகும். அறுபது விழுக்காடு மாணவர்கள் அதற்குக் கூறிய பதில் "பௌத்தம்" என்பதாக இருந்தது என்று நான் கேள்விப்பட்டேன்.

தற்காலத்தில் உலகம் முழுவதும் பௌத்த சமயம் அமைதியாக வளர்ந்து வருவது, அதன் போதனைகள் போலியான நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் பரப்பப் படாமல் அறிவுபூர்வமாகவும் அனுபவபூர்வமாகவும் ஒவ்வொருவரும் தாமே அறிந்துணருமாறு தெளிவாக விளக்கப்படுகின்ற காரணத்தாலேயேயாகும். பௌத்த சமயத்தைப் பரப்புவதற்கு எந்தக் காலத்திலும் வன்முறை பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். தற்போதைய சூழ்நிலையில் பௌத்தப் போதனைகளை விளக்கிக் கூறும் இந்த நூல் போன்ற குறுநூல்கள் மிகத் தேவையாக உள்ளன; மக்கள் அவற்றை விரும்பிக் கேட்பது அதிகமாகி வருகின்றது. இந்தக் குறுநூலிலே எந்தக் காலத்திற்கும் பொருந்துவதாக உள்ள புத்தரது அரிய போதனைகள் தெளிவாகவும், இரத்தினச் சுருக்கமாகவும் எந்த வகையான திரிபு இன்றியும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. புத்தரது போதனைகளைப் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் பல

கேள்விகளுக்கும் சுற்றி வளைக்காமல் நேரடியாகவும் சரியாகவும் பதில்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இந்தக் குறுநூல் விலைமதிப்பற்றதாகவும் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் எங்கு வேண்டுமானாலும் எளிதில் எடுத்துச்செல்லப்படக் கூடியதாகவும், உங்களது நண்பர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றது.

உண்மை சிக்கலின்றி எளிமையாக, விளக்கப்பட வேண்டும். அன்புநேய உணர்வு பளிங்கு போலத் தூய்மையானதாகவும் தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும். அமைதி எந்தக் குழப்பமும் கொந்தளிப்பும் இல்லாமல் சிக்கலற்றதாக இருக்க வேண்டும். இந்த நூல் எளிமையாக இருக்கிறது, தெளிவாக இருக்கிறது, இனிமையாக இருக்கின்றது, சிக்கலற்றதாக இருக்கிறது. ஆகையால், இந்த நூலை நான் பாராட்டி அனைவருக்கும் பரிந்துரைக்கின்றேன்.

பெர்த்
ஆஸ்திரேலியா

அஜஹ்ன் பிரஹ்ம்
குருமட முதல்வர்,
போதிஞான துறவி மடம்,
மேற்கு ஆஸ்திரேலியா

ஆன்மீக இயக்குனர்,
பௌத்த சமுதாய அமைப்பு
மேற்கு ஆஸ்திரேலியா

ஆன்மீகக் காப்பாளர்,
பௌத்த தோழமைக் கழகம்,
சிங்கப்பூர்.

நூலாசிரியரின் முன்னுரை

ஒரு தெளிவான, ஆக்கபூர்வமான, நவீனமான முறையில் பௌத்தப் போதனைகளை விளக்கிக் கூறும் சில நூல்களையும் குறிப்புகளையும் பதிப்பித்து உலகிற்கு வழங்க வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு **"நல்லவராக இருங்கள், அது போதும்"** என்கிற இந்தத் திட்டத்தைத் துவங்கினேன். அதன் பின்னர், பௌத்தத்திலே ஆர்வங்கொண்டு அதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புவர்களுக்குச் செய்திகளையும் தகவல்களையும் வழங்குவதற்காக ஒரு வலைத்தளத்தையும் இந்தத் திட்டத்திலே இணைத்தேன். இவை மக்களிடையே இவ்வளவு ஆதரவையும் பாராட்டுதலையும் பெறும் என்றோ உலகம் முழுவதும் பெரும் மக்கள் திரள் மீது வலைத்தளம் இவ்வளவு தாக்கத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருக்கும் என்றோ நான் அப்போது சிறிதும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

பௌத்த சமயத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளைச் சுருக்கமாகவும், உயரிய தத்துவங்களுக்குள் செல்லாமல் சாதாரண மக்களும் எளிதில் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய வகையிலும் எடுத்துக் கூற வேண்டும் என்பதே என் குறிக்கோள். பலரும் இவற்றை மனத்திலே உள்வாங்கிக் கொண்டு தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய ஒரு அணுகுமுறை இங்கு கையாளப்பட்டிருக்கின்றது. இந்தக் குறுநூலின் மூலம் **"நல்லவராக இருங்கள், அது போதும்"** என்கிற திட்டம் உச்சநிலையை அடைந்திருக்கின்றது. முதலில் வலைத்தளத்தில் விளக்கப்பட்டவையின் அடிப்படையிலேயே இந்த நூல் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது.

வலைத்தளத்திற்குச் செல்லாமல் இதுவரை இந்த நூலை மட்டும் படித்தவர்களை வலைத்தளத்திற்கும் சென்று

பார்க்குமாறு நான் வற்புறுத்திக் கேட்டுக்கொள்கின்றேன். ஏனெனில், வலைத்தளத்திலே மேலும் பல செய்திகளும் தகவல்களும் அரிய செல்வக்குவியலான போதனைத் தொகுப்புகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இலவசமாகக் கிடைக்கக் கூடிய மின்மம் சார்ந்த நூல்களையும் (e-books), எம்பி3 (MP3) வட்டத் தகட்டிலே வழங்கப்பட்டுள்ள உரைகளையும், அவற்றோடு கூட மேலும் அநேக முக்கியமான பௌத்தக் கோட்பாடுகளையும் தத்துவக் கூறுகளையும் பற்றிய ஆழ்ந்த விளக்கங்களை வழங்கும் மற்ற வலைத்தளங்களோடு இணைப்பையும் இந்த வலைத்தளத்திலே நீங்கள் காணலாம்.

"நல்லவராக இருங்கள், அது போதும்" என்கிற இந்தத் திட்டத்தைத் துவங்குவதற்கு வேண்டிய மனஉரத்தையும் ஆதரவையும் எனக்கு நல்கிய அஜஹ்ன் பிரஹ்ம் அவர்களுக்கு எனது உள்ளார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ளக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். மேலும், இந்தத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதில் எனக்குப் பொறுமையோடு அறிவுரை வழங்கி வழிகாட்டிய சங்கைக்குரிய தம்மிகா அவர்களுக்கும், பெரிதும் போற்றத்தக்க பல புதுக் கருத்துக்களையும் தூண்டுரைகளையும் வழங்கியருளிய சங்கைக்குரிய அக்கசித்தா அவர்களுக்கும் சங்கைக்குரிய குமாரா அவர்களுக்கும், இந்த நூலைத் தணிக்கை செய்து சரிபார்த்து உதவிய சமயக்குழுத் துணைவி ஹன் ஆஹ்யூ அவர்களுக்கும் திரு. லியாங் கும் ஸெங் அவர்களுக்கும் எனது நன்றி உரியதாகும். பௌத்த தியானத்தைப் பற்றி இந்தக் குறுநூலில் அடங்கியுள்ள பகுதியை எழுதி வழங்கிய சமயக்குழுத் துணைவர் பியா டேன் அவர்களுக்கும் இந்த நூலைத் திட்டமிட்டு வடிவமைப்பதற்குப் பெரிதும் ஒத்துழைத்துதவிய திருமதி. கீலின் லிம் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன்.

மேலும், இந்தத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதில் ஆரம்பத்திலிருந்தே என்னை ஊக்கி ஆதரவளித்த சிங்கப்பூர் தம்மக் குழுவில் உள்ள எனது ஆசிரியர்கள் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் குறிப்பாக நான் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். எனது பெற்றோர்களுக்கும் எனது மனைவி ஸூஸனுக்கும் நான் எவ்வளவு கடமைப் பட்டுள்ளேன் என்பதைக் கூறிக்கொண்டு எனது அன்பையும் இதன்மூலம் அவர்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இந்தத் திட்டத்தைத் தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் மேலும்

பண்படுத்தி வளர்ப்பதற்கும் வேண்டிய அகத்தூண்டுதலையும் மனவலிமையையும் வழங்கி எனக்கு ஊக்கமளித்த உலகின் பல பகுதிகளில் உள்ள எல்லா மக்களுக்கும் எனது நன்றி உரியதாகும். அவர்களை நான் பெரிதும் போற்றி மதிக்கின்றேன். இந்த நூலில் ஏதாவது பிழைகள், தவறுதல்கள், விடுபடல்கள் அல்லது குற்றங் குறைகள் இருந்தால், அவற்றிற்கு நான் மட்டுமே பொறுப்பு.

*எல்லா உயிர்களும் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும்
இருப்பார்களாக!*

*எல்லாம் உயிர்களும் உடலிலோ உள்ளத்திலோ
வேதனையின்றி துக்கத்திலிருந்து விடுபட்டவர்களாக
இருப்பார்களாக!*

*எல்லா உயிர்களும் புத்தர் காட்டிய பாதையிலே சென்று
நிப்பாணம் அடைவார்களாக!*

இந்தத் திட்டத்தினால் விளையும் எல்லா நற்பலன்களும் அனைத்து உயிர்களின் மகிழ்ச்சிக்காகவும் விடுதலைக்காகவும், பௌத்த போதனைகளை அழியாது காப்பதற்காகவும், அவற்றைப் பரப்புவதற்காகவும் அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன.

டி.ஒய்.லீ (T.Y. Lee)
www.justbegood.net
Diploma in Buddhism, Sri Lanka
Bachelor of Law (Hons), U.K.
Master of Business Administration, U.S.A.

தொடக்க உரை

உலகிலே இன்று எங்கு பார்த்தாலும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படும் அரசியல் கோட்பாடுகள், சமூகவியல் கோட்பாடுகள், சமயஇயல் கோட்பாடுகள், கண்மூடித் தனமாக இவற்றைப் பற்றிக்கொண்டு எழும் வாதங்கள், சர்ச்சைகள், சண்டைகள், போராட்டங்கள், அர்த்தமற்ற மூடத்தனமான வன்முறைச் செயல்கள் — இவற்றால் மக்கள் அமைதியின்றி, மகிழ்ச்சியின்றித் தவிக்கின்றார்கள், அல்லுறுகின்றார்கள். "நாம் யார்? நாம் ஏன் இவ்வாறு அல்லலுறுகின்றோம்? நமது வாழ்க்கையின் உண்மையான குறிக்கோள்தான் என்ன? வாழ்வில் உண்மையான மகிழ்ச்சி எது? வாழ்வில், உண்மையான மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கு வழி என்ன?" என்பவை போன்ற அடிப்படைக் கேள்விகளுக்கு விடை காணாமல் தற்போது உலக நாடுகள் எல்லாவற்றிலும் குழம்பிக்கொண்டிருக்கும் மக்கள் பெருமளவில் பௌத்த தம்மத்தின் பக்கம் தங்களது பார்வைகளைச் செலுத்தத் தொடங்கியுள்ளார்கள்.

உலக நாடுகளிலே, குறிப்பாக மேற்கத்திய நாடுகளிலே, தற்போது பௌத்த தம்மத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதிலும், அதை வாழ்க்கை நெறியாகவும் சமய நெறியாகவும் ஏற்றுப் பின்பற்றுவதிலும் மக்களிடையே ஆர்வம் நாளுக்கு நாள் வேகமாகவும் மேலும் மேலும் அதிகமாகவும் வளர்ந்து வருகின்றது. இது ஏனெனில், புத்தரது போதனைகளின் மேன்மைகளும் சிறப்புகளும், குறிப்பாக அவை எவ்வாறு மக்களின் வாழ்க்கை நிலைகளை உண்மையிலேயே மாற்றியமைக்கக் கூடியவையாக இருக்கின்றன என்பதும், இப்போது பெருமளவில் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

பௌத்த தம்மத்தின் சிறப்புகளாவன:

- பகுத்தறியும் உணர்வுக்கு எட்டாமல் இவ்வுலகியலுக்கு அப்பாற்பட்டிருப்பதாகக் கூறப்படும் தத்துவப் பொருள்களைப் பற்றிய கற்பனைப் புனைவுகளான ஆராய்ச்சிகளில் பௌத்தம் நேரத்தை வீணாக்குவதில்லை.
- பகுத்தறிவு சாராத குருட்டு நம்பிக்கைகளுக்கோ அல்லது அர்த்தமற்ற போலிச் சடங்குகளுக்கோ வேள்விகளுக்கோ வழிபாடுகளுக்கோ பௌத்தத்தில் இடமில்லை.
- பௌத்தம் வற்புறுத்திக் கூறுவதெல்லாம் அன்பையும் கருணையுணர்வையும், பொறுமையையும், பிறர் பிழை பொறுத்தலையும், எந்த நுகர்விலும் மிதமாக இருப்பதையும் தான்.
- தீவிரமான முனைக்கோடிக் கருத்துக்களையும் பயிற்சிகளையும் தவிர்த்து எதிலும் உச்ச வரம்புக்குச் செல்லாமல், நடுவழியில் செயல்படுவதையே பௌத்தம் போதிக்கின்றது.
- அக ஆன்மீக வாழ்விலும் புறப்பொருளியல் வாழ்விலும் முன்னேற்றத்தையும் மேம்பாட்டையும் அடைவதற்கு ஒரு தெளிவான பாதையைக் காட்டுகின்றது பௌத்தம்.
- தமது போதனைகளையும்கூட பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராய்ந்து பார்த்த பின்னரும் சோதித்துப் பார்த்த பின்னருமே ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கூறும் புத்தர் எல்லாவற்றைப் பற்றியும் அறிவு பூர்வமான கேள்விகளையும் ஆராய்ச்சிகளையும் ஊக்குவிக்கிறார்.
- நம்முடைய எல்லாச் செயல்களுக்கும் அவற்றின் எல்லா விளைவுகளுக்கும் முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியவர்கள் நாமே என்று போதிக்கின்றது பௌத்தம்.
- ஒவ்வொருவரும் அணுகி ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாகவும், பயிலக்கூடியதாகவும், தமக்குத் தாமே பரிசோதித்து உணர்ந்தறியக் கூடியதாகவும், அனுபவித்துப் பார்க்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது பௌத்த தம்மம். அது உடனே பயன் அளிப்பது, எக்காலத்துக்கும் பொருந்துவது, உடனே உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்வது. “வந்து சோதித்துப் பாருங்கள், அனுபவித்துப் பாருங்கள்” என்று அனைவரையும் அழைக்கின்றது பௌத்த தம்மம்.
- பிற சமய நம்பிக்கைகளைக் கொண்டவர்களும்கூட அக ஆன்மீகப் பண்புகளான அன்பு, கருணையுணர்வு, பொறுமை, பிறர் பிழை பொறுத்தல் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட அறநெறியை உள்ளார நேர்மையாகப் பின்பற்று

வார்களேயானால், அவர்களும் மரணத்திற்குப் பின்பான தொடர் வாழ்வில் மேன்மையான நிலைகளை அடைவார்கள் என்கிறது பௌத்தம்.

- நவீன விஞ்ஞான அறிவியலோடு பெரிதும் ஒத்திசைந்த கருத்துக்களையும் போதனைகளையும் கொண்டுள்ளது பௌத்தம்.



விண்ணுலக வீடுபேற்றினை எவரும் அடைய முடியும்

எவரும், யாரும்

"எவரும்'' என்று நீங்கள் கூறும்போது என்ன பொருள் கொள்கிறீர்கள்? மரணத்திற்குப் பின்னர் நிகழும் தொடர் வாழ்வில் பௌத்தர்கள் மட்டுமே அவர்களது சமயப் பயிற்சிகளின் காரணமாக நல்ல விளைவுகளைப் பெறுவார்கள், மேன்மையான வாழ்க்கை நிலைகளை அடைவார்கள் என்று பௌத்த சமயம் கூறவில்லையா?

பௌத்த சமயம் கூறுகின்றபடி, இந்த வாழ்க்கைக்குப் பின்னர் நாம் எங்கே செல்கிறோம் என்பது நமது சமய நம்பிக்கையைப் பொருத்தது அல்ல. உண்மையில் மரணத்திற்குப் பின்னர் தொடரும் வாழ்க்கையில் நல்ல நிலையை அடைவதற்கு புத்தரிடம் நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதோ அவரை வாழ்த்தி வணங்க வேண்டும் என்பதோ அல்லது அவரிடம் மன்றாடி மனமுருக வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதோ அவசியமில்லை.

> **இந்த வாழ்க்கைக்குப் பின்னர் நமக்கு என்ன நேர்கின்றது என்பது, நாம் இந்த வாழ்க்கையில் எவ்வாறு நடந்து கொண்டோம் என்பதைப் பொருத்தே அமைகின்றது.**

> **விண்ணுலக வீடுபேற்றிற்கு வழி சமய நம்பிக்கையிலோ அல்லது வழிபாட்டிலோ இல்லை. அதற்கு உண்மையில் வழி நல்லதைச் செய்வதிலும் தீயதைத் தவிர்ப்பதிலுமே உள்ளது.**

"என்னை வழிபடுங்கள்; அதன் மூலம் நீங்கள் மேன்மையான வாழ்க்கை நிலையை அடைவீர்கள்; நான் உங்களுக்கு விமோச்சனத்தை வழங்குவேன்", என்பது போன்ற போதனைகளைப் புத்தர் என்றும் கூறியதில்லை. யாராவது அவர் மேல் நம்பிக்கை

கொள்ளாமல் இருந்தாலோ அல்லது அவரது போதனைகளைப் பின்பற்றத் தவறினாலோ, அதற்காக அவர் தண்டிக்கப்படுவார் என்றும் புத்தர் எக்காலும் யாரையும் பயமுறுத்தியதில்லை.

ஆழ்ந்த பொருள் பொதிந்த அவரது போதனைகளைச் சீக்கிரம் புரிந்துகொள்வதற்கு அநேக மக்களுக்கு மனப்பக்குவமும் அறிவுப்பக்குவமும் இல்லை. அவரது போதனைகளைப் புரிந்துகொண்டு மனத்தில் உள்வாங்கிப் பதித்துக்கொள்ள உள்நோக்கிப் பகுத்தறிந்து காணும் பயிற்சி தேவை. இந்தப் பயிற்சியின்போது போதனைகளைப் பற்றிக் கேள்விகளும் சந்தேகங்களும் எழும். இவற்றை ஆராய்ந்து பார்த்துத் தேர்வு செய்துகொள்வதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதே புத்தரின் கருத்து.

ஒவ்வொருவரும் பகுத்தறிவு கொண்டு தாமாகவே ஆராய்ந்து பார்த்து வாழ்வின் உண்மைகளைத் தேட வேண்டும், தாமாகவே உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும், தாமாகவே அறிவுபூர்வமாக அனுபவித்து உணர வேண்டும் என்று வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார் புத்தர். எவர் மீதும் எதன் மீதும் குருட்டு நம்பிக்கை கொண்டிருக்கலாகாது என்பதே புத்தரின் அறிவுரை.

கிறித்துவர்கள், இந்துக்கள், முகம்மதியர்கள், யூதர்கள், பௌத்தர்கள், லாவ்—தசே நெறியினர்— ஏன், இறை நம்பிக்கை இல்லாதவர்களும்கூட — யாராயிருந்தாலும் எல்லோரும் இறப்பிற்குப் பின் தொடர் வாழ்வில் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட பேரின்பத்திற்குரிய நல்ல வாழ்க்கை நிலைகளை அடைய முடியும். ஆனால், உண்மையைச் சொல்வதென்றால், இந்தச் சாத்தியக்கூறு அவர்கள் இந்த வாழ்க்கையில் நல்ல மனிதர்களாக வாழ்ந்திருக்கிறார்களா என்பதைப் பொருத்தே இருக்கின்றது.

ૡૡૡ❖❖ૡૡૡ

விண்ணுலக வீடுபேறு

விண்ணுலக வீடுபேறு என்பதன் பொருள் என்ன?

இறப்பிற்குப் பின்னர் தொடரும் புது வாழ்வில் நாம் ஒரு மேன்மையான நிலையில் பிறக்கும் ஒரு சிறப்பான இடம் விண்ணுலக வீடு என்று மரபு வழி கூறப்படுகின்றது. அதை ஒரு மன நிலையாகவும் கூறலாம்.

உதாரணத்திற்கு, கோப சுபாவம் கொண்ட ஒரு மனிதர் எப்பொழுதும் ஒரு மோசமான மனநிலையிலேயே இருக்கிறார். இந்த நிலையில் அவர் அனுபவிப்பது துன்பத்தைத்தான், துயரத்தைத்தான். இந்த மன நிலையில் இருக்கும் அவர் எளிதில் கடுஞ்சினத்துக்கு ஆட்பட்டு எரிந்து விழுகிறார். வெறிகொண்டவராய் நடந்து கொள்கிறார். அத்தகைய ஒரு மனிதர் தான் மட்டும் துன்பத்திலும் கோப வெறியிலும் அல்லலுறுவது மட்டுமல்லாமல், சுற்றியுள்ள எல்லோருக்கும் தொல்லைகளையும் துன்பத்தையும் விளைவிக்கிறார். சேர்ந்தாரையும் சுட்டுப் பொசுக்கும் நெருப்பாக உள்ளது சினம். மாறாக, பொறுமையோடு கூடிய ஒரு சாந்தமான, சுமுகமான மனநிலை கொண்ட ஒருவரை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் எப்பொழுதும் அமைதி காப்பவராய், சுற்றியுள்ள எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சியை விளைவிப்பவராய் இருக்கிறார்.

அவரது குறிப்பிட்ட மனநிலையின் காரணமாக, கோபாவேசம் கொண்டவரது வாழ்க்கை நரகவேதனையை அனுபவிப்பதாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் அவரைச் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும் நரக வேதனையை விளைவிப்பதாகவும் உள்ளது. அவர் இருப்பதை நரக உலகம் என்றே கூறலாம். பொறுமையும் சாந்தமும் கூடிய மனநிலையைக் கொண்ட மற்றவரும் அவரைச் சேர்ந்தவர்களும் பேரானந்தமயமான விண்ணுலக வாழ்க்கைகளை அனுபவிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று கூறத் தேவையில்லை.

அத்தகைய பேரின்பமயமான மனநிலைகளையும் விண்ணுலக வாழ்க்கைகளையும் எவ்வாறு அடைவது என்று வழிகாட்டுவதன் மூலம், புத்தரது போதனைகள் இந்த மண்ணுலகிலேயே விண்ணுலகப் பேரின்பத்தில் திளைத்திருக்கும் ஒப்பரிய அனுபவத்தை நமக்குச் சாத்தியமாக்குகின்றன.

மனநிலைகளைத் தவிர, பிரபஞ்சத்திலே உண்மையிலேயே பல வெவ்வேறு உலகங்கள் அல்லது வாழ்க்கைத் தளங்கள் இருப்பதாகப் பௌத்தர்கள் நம்புகிறார்கள். மரணத்திற்குப் பின்னர் இந்த வாழ்க்கையில் செய்த வினைகளின் பலன்களைப் பொருத்து மக்கள் தொடர் பிறவி கொள்ளும் உலகங்கள் துக்கமயமானவையாக இருக்கலாம் அல்லது இன்பத்தை வழங்கக்கூடிய லோகங்களாகவும் இருக்கலாம். மரபுவழிப் போதனைகளின்படி, கீழ்த்தளங்கள் என்று கூறப்படும துன்ப உலகங்களில் அனைத்திலும் கொடிய துக்கமயமான உலகம் நரகமாகும். மனித உலகமும் விண்ணுலகத் தளங்களும் இன்ப உலகங்கள் அல்லது உயர்நிலைத் தளங்கள் என்று கூறப்படுகின்றன.

நாம் எந்த உலகத்தில் அல்லது எந்த வாழ்க்கைத் தளத்தில் தொடர் பிறவி கொள்ளப்போகிறோம் என்பது இந்த வாழ்க்கை

யிலும் மேலும் முந்திய பல பிறவிகளிலும் நாம் என்ன கம்ம வினைப் பலன்களைச் சேர்த்துக் குவித்து வைத்திருக்கிறோம் என்பதைப் பொருத்து இருக்கின்றது. இந்தக் கம்ம வினைப் பலன்கள் நம்முள்ளே பழக்கமாகி ஊறிக் கிடக்கும் குணங்களாலும் நடத்தைகளாலும் செயல்களாலும் விளைந்தவையாகும்.

இந்த மண்ணுலகில் உள்ள மக்கள் தொகையின் எண்ணிக்கை ஒரு பூர்த்திசெய்யப்பட்ட வட்டத்தில் உள்ளதைப் போல, அளவு மாறாது என்றும் அப்படியே நிலைத்திருப்பதில்லை. ஏனெனில், இந்த உலகில் உள்ள மக்கள் தொடர் பிறவிகளில் வேற்றுத் தளங்களிலும் பிறக்கக்கூடும்; வேற்றுத் தளங்களிலிருந்தும் உயிர்கள் இந்த உலகத்திற்கு வந்து பிறவிகொள்ள முடியும். நமது மனித உலகத்தைத் தவிர பிரபஞ்சத்தில் மற்றும் பல வாழ்க்கைத் தளங்கள் உள்ளன என்கிறது பௌத்தம். அங்கு மனிதர்களாகிய நாம் பிறவி கொள்ள நேரிடலாம்; அதேமாதிரி அங்கிருந்து உயிர்கள் இந்த உலகத்திற்கு வந்து பிறக்கலாம்.

நாம் ஒரு கீழ்நிலைத் தளத்தில் பிறந்துவிட்டால், பின்னர் காலம் பூராவும் நாம் சாசுவதமாக அங்கேதான் இருக்க நேரிடுமா?

ஒரு கீழ்நிலைத் தளத்தில் பிறவி கொண்டு வாழ நேரிடும் காலத்தின் அளவு அவரவர் குவித்துச் சேர்த்துள்ள தீய எதிர்மறைக் கம்ம வினைப் பலன்களைப் பொருத்து அமைகின்றது என்று பௌத்த சமயத்தினர் நம்புகின்றார்கள்.

ஒருவர் எவ்வளவுதான் தீய வினைகளைச் செய்திருந்தாலும், அவர் சாசுவதமாக என்றும் துக்கமயமான நரகத்திலேயே கிடந்து அல்லலுறுவார் என்பதில்லை.

தீய கம்ம வினைப் பலன்களின் பாதிப்பு வடிந்து தீர்ந்து போக மிக நீண்ட காலம் ஆகும் என்றாலும் கூட, அதன் பிறகு அவற்றால் விளைந்த துன்பம் முடிவுக்கு வருகின்றது.

செய்கின்ற தீயவினைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு இருக்கும்போது அவற்றிற்குச் சாசுவதமாக அளவற்ற தண்டனை வழங்குவது என்பது முறையற்றதாகும், நேர்மைக் கேடானதாகும். இத்தகைய கருத்துக்கள் பௌத்த சமயத்திற்கு ஏற்புடையனவாக இல்லை.

தமது சமயக் கொள்கைகளை ஏற்காமல் பிற சமய நெறிகளைப் பின்பற்றுபவர்கள் அதற்காகத் தொடர்ந்து வரும் பிறவிகளில நரகங் களில் தண்டனைகளை அனுபவிக்க நேரிடும் என்றும் பௌத்தம்

மற்றவர்களை எந்த விதத்திலும் பயமுறுத்துவதில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவரது சொந்த மனப்பாங்கிற்கும் இயல்புக்கும் ஏற்ப வேறு சமய நம்பிக்கைகளையும் சமய நெறிகளையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள உரிமை உள்ளது என்று வலியுறுத்திக் கூறுகின்றது பௌத்த சமயம்.

விண்ணுலகத் தளத்தில் நாம் என்றும் நிலைத்திருக்க முடியுமா? விண்ணுலக வீடுபேறு தான் உச்ச உயரிய குறிக்கோளா?

நல்ல பல வினைகளைச் செய்து பெருமளவு நற்பலன்களைக் குவித்துள்ளவர்கள் ஒரு விண்ணுலகத் தளத்தில் தொடர்ந்து பிறவி கொண்டு பேரின்பமயமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார்கள். ஒருவர் இன்னும் நிப்பாண நிலையை அடைய இயலவில்லை என்றாலும்கூட, இந்த வாழ்க்கையில் நல்லொழுக்க நெறி வழுவாமலும் நேர்மையாகவும் வாழ்வதன் மூலம் அவர் ஒரு உயர்ந்த உலகத்தில் தொடர்ந்து பிறவி கொண்டு நல்ல வாழ்க்கை நிலைகளில் இன்பங்களைத் துய்த்திருக்க முடியும் என்று புத்தர் ஊக்குவிக்கிறார். ஒரு தாழ்ந்த உலகத்தில் துக்கமயமான வாழ்க்கை நிலைகளில் பிறவி கொள்வதிலிருந்து நம்மை நாமே காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது அதைவிட முக்கியம்.

ஒரு விண்ணுலகத் தளத்திலே பிறவி கொண்டு வாழ்வது ஒரு மிக நீண்ட காலத்துக்கு நீடிக்கலாம். ஆனால் அந்த விண்ணுலக வாழ்வும் சாசுவதமானது அல்ல, என்றும் நீடித்து நிலைத்திருக்கக் கூடியது அல்ல. அத்தகைய விண்ணுலகத் தளங்களில் வாழ்பவர்களும் கூட, அவர்கள் சேர்த்துக் குவித்துள்ள நல்ல கம்ம வினைப் பலன்கள் காலப்போக்கில் தீர்ந்துவிடும்போது, அங்கிருந்து சென்று வேறு உலகங்களில் பிறவி கொள்ள நேரிடும்.

ஆகவே, ஒரு விண்ணுலகத் தளத்திலே பிறவிகொள்வதை உச்ச உயரிய குறிக்கோளாகப் பௌத்தர்கள் கருதுவதில்லை. மிகப் பெரும்பாலான பௌத்தர்களுக்கு புத்தர் எய்திய நிப்பாண நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதே உச்ச உயரிய குறிக்கோளாக இருக்கின்றது.

புத்தரது ஒன்றுவிட்ட தம்பி (சிற்றன்னை மகா பிரஜாபதியின் மகன்) நந்தா துறவு வாழ்க்கையில் மனநிறைவு பெற இயலாதவராய் இல்லற வாழ்வுக்குத் திரும்பிச் செல்ல விரும்புவதாகப் புத்தரிடம் கூறினார். அப்போது புத்தர் அவரை விண்ணுலகத் தளங்களில் ஒன்றிற்கு அழைத்துச் சென்று அங்கு ஒருவர் பெற்று அனுபவிக்கக் கூடிய எல்லா இன்பங்களையும் மகிழ்ச்சிகளையும் அவருக்குக்

காட்டியதாகக் கூறப்படுகின்றது. தம்மப் பயிற்சிகளை முறையாக மேற்கொண்டு தேர்ச்சிபெற்றால், நந்தாவும் இந்த விண்ணுலகப் பேரின்பங்களையும் மகிழ்ச்சிகளையும் பெற்று அவற்றிலே திளைத்திருக்க முடியும் என்று புத்தர் அவருக்கு உறுதி அளித்தார். இந்த உறுதிமொழி அவருக்கு அகத்தூண்டுதலாக அமைந்து ஊக்கமளித்தது. அத்தகைய விண்ணுலகத் தளத்திலே பிறக்க வேண்டும் என்பதற்காக நந்தா மிகக் கடினமான எல்லா தம்மப் பயிற்சிகளையும் ஆர்வத்துடன் மேற்கொண்டு தேர்ச்சிபெற்றார்.

பயிற்சிகளின் போது விண்ணுலக வீடுபேற்றினைவிட நிப்பாண நிலை அதிகப் பேரின்பமயமானது— அது துக்கம் என்பது மீண்டும் எப்பொழுதும் திரும்ப நேரிடாத உச்ச உயரிய நிலை— என்று படிப்படியாக உணர்ந்து தெளிவடைந்தார் நந்தா.

அப்படியானால், நிப்பாணம் என்பதுதான் என்ன?

தம்மப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளாமலும் புத்தர் காட்டிய பாதையில் வழிநடக்காமலும் இருப்பவர்களுக்கு, நிப்பாணம் என்பது புரிந்துகொள்ள முடியாத, மனத்திலே ஏற்று உள்வாங்கிக் கொள்ள முடியாத ஒரு கடினமான தத்துவக் கூற்றாகத் தோன்றலாம். வண்ணங்களைக் கண்கள் இல்லாத குருடர்களுக்கும், ஒலியைக் காதுகள் கேளாத செவிடர்களுக்கும் விளக்க முயல்வது போன்றதுதான் நிப்பாணம் என்றால் என்ன என்று மற்றவர்களுக்கு விளக்க முயல்வதும். உலக வழக்காக, சம்பிரதாயமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ள சாதாரண மொழியால் நிப்பாணம் என்பதைத் திருப்தியூட்டும் வகையில் விளக்கிக் கூற முடியாது. அனுபவித்துப் பார்க்கும்போதே, அது புரிந்துகொள்ளப்பட முடியம்.

இருந்தாலும், சுருக்கமாகக் கூறுவதென்றால், நிப்பாணம் என்பது எல்லா வேட்கைகளும் மனமாசுக்களும் துன்பங்களும் துயரங்களும் முற்றிலும் ஒழிந்த நிலையாகும். பேராசை, வெறுப்பு, குழப்பம் / மயக்கம் ஆகிய தீய மனநிலைகளின் எல்லாக் கூறுகளையும் முற்றிலும் வேரறுத்து அழித்துவிட்ட ஒருவராலேயே அது அடையப்படக் கூடியதாக இக்கின்றது நிலைபேறான பேரின்பமும் மகிழ்ச்சியும் கூடிய ஒரு அரிய நிலையாக இருக்கின்றது அது. இந்த நிலை அடையப் பெறும்போது மீண்டும் தொடர்ந்து பிறவி, துன்பம் என்பது இல்லை.

பேராசை, வெறுப்பு, குழப்பம் / மயக்கம் ஆகியவை தோன்றுவதற்குக் காரணங்களாக உள்ள எல்லா வகைகளான மனநிலைகளையும் எவ்வாறு குறைப்பது, முடிவாக அவற்றை எவ்வாறு வேரறுத்து முற்றிலும் அழிப்பது என்று புத்தர்

போதித்தருளியுள்ளார். நமக்கும் பிறர்க்கும் நன்மைகளை விளைவிக்கக் கூடிய நற்பண்புகளான பெருந்தன்மை, தாராளகுணம், அன்புநேயம், பொறுமை, கருணையுணர்வு, நல்லொழுக்கம், மெய்ஞ்ஞானம் ஆகியவற்றைப் பண்படுத்தி வளர்ப்பதன் மூலம் இது சாத்தியமாகின்றது.

புத்த தம்மப் பயிற்சிகளை முறையாக மேற்கொள்வதன் மூலம், நமது இப்போதைய வாழ்க்கைகளில் கூட நிப்பாணப் பேரின்பத்தையும் அமைதியையும் நாம் ஒவ்வொருவரும் பெற்று அனுபவித்துத் திளைத்திருக்க முடியும் என்று காட்டியுள்ளார் புத்தர்.

"வந்து சோதித்துப் பாருங்கள், அனுபவித்துப் பாருங்கள் என்று அனைவரையும் அழைக்கின்றது தம்மம்.

உடனே உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்வது தம்மம்.
அறிவுள்ள ஒவ்வொருவரும் தமக்குத்தாமே
பரிசோதித்து உணர்ந்தறியக் கூடியது தம்மம்.

நீங்களும் புத்தரது அந்தத் தம்மப் போதனைகளைக் கூர்ந்து ஆராய்ந்து பாருங்கள். உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அவை நன்மை பயப்பவையாக இருக்கின்றனவா என்று சோதித்துப் பாருங்கள், அனுபவித்துப்பாருங்கள்.

மரணத்திற்குக் காத்திருக்கத் தேவையில்லை;
இங்கு இப்போதே இந்த வாழ்க்கையிலேயே,
நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும்போதே,
விண்ணுலக இன்பத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்க முடியும்.
விண்ணுலகம் இங்கேயே இப்போதே உள்ளது.
நிப்பாணப் பேரின்பத்தையும் அமைதியையும்
இந்த வாழ்க்கையிலேயே சுவைத்துப்பாருங்கள்.

ശശശ❖❖ശശശ

முற்றிலும் நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்

புத்தரது அறிவுரை இதுதான்:

நல்லவற்றையே செய்யுங்கள்;
தீயவற்றைத் தவிருங்கள்;
மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டிய வாழ்க்கை நெறியைப் பொருத்த வரையில், புத்தரது அறிவுரையின் சாரம் தானம், சீலம், பாவனா (தியானம்) ஆகிய சிறப்பான செயல்களை அன்றாடம் மேற்கொள்ளுங்கள் என்பதுதான்.

தானம் என்றால் என்ன?

எளிமையாகக் கூறுவது என்றால், தானம் என்பது "வழங்குதல்", அதாவது பிறருக்கு உதவுதல், ஒப்புரவு, ஈகையாகும். மற்றவர்களுக்கு உதவிசெய்யும் பெருந்தகைமை கொண்டிருப்பதையே இது குறிக்கின்றது. இந்த உதவி பல வெவ்வேறு வழிகளில் செய்யப்படுகின்றது. அன்பான கனிவான வார்த்தைகளைக் கூறி மற்றவர்களுக்கு ஆறுதலையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிப்பதன் மூலமும் சோர்ந்து போனவர்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும் நீங்கள் எல்லோருக்கும் உதவிசெய்ய முடியும். புன்னகை பூத்து முகமன் கூறுவது போன்ற சாதாரணச் செயல்கூட தானமாக அமையும். மற்றவர்களுக்கு நன்மைகளைச் செய்வதும் அவர்களது ஒவ்வொரு நாளையும் ஒவ்வொரு கணத்தையும் மகிழ்ச்சிகரமாக்குவதுமே தானத்தின் குறிக்கோள்.

உதவி தேவைப்படும் எவருக்கும் நீங்கள் உங்கள் ஆதரவுக் கரங்களை எப்பொழுதும் நீட்ட முடியும். அவ்வளவு அதிர்ஷ்டம் இல்லாமல்

வறுமையில் வாடுபவர்களுக்கும் துன்பத்திலும் துயரத்திலும் அல்லலுறுபவர்களுக்கும் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கும் நீங்கள் உங்களது மூலதனங்களை வழங்குவதன் மூலம் அல்லது அவர்களது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்குத் தேவையான முயற்சிகளை விருப்பார்வப் பணியாக மேற்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அவர்களுக்குப் பெரிதும் உதவி செய்ய முடியும். புத்தரது தம்மப் போதனைகளை அறிந்துகொள்ள ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு, அவற்றை விளக்கிக் கூறித் தெளிவுபடுத்துவதும் ஒரு தானம்தான். தம்ம தானமே தானங்கள் அனைத்திலும் தலைசிறந்ததாகும். (மற்றவர்களுக்கு அநீதிகளும் குற்றங்களும் இழைக்கப்படும் போது, அவற்றை நீக்க முயற்சி மேற்கொள்வதும் ஒரு தானம்தா).

இருந்தாலும், செய்யும் தானங்களையெல்லாம் உதவிகளை யெல்லாம், மறைமுகமான உள்நோக்கங்கள் இல்லாமல், பிரித்து வேறுபாடு காணும் உணர்வு இல்லாமல், கைப்பொருள் குறைகிறதே என்கிற வருத்தம் இல்லாமல், கவலை இல்லாமல் செய்வீர்களாக. அன்புநேய உணர்வுடனும் கருணையுணர்வுடனும், மற்றவர் களுடைய துக்கத்தையும் உங்களுடைய சொந்த துக்கமாகவே பாவித்து, தானம் என்கிற மேன்மையை மேற்கொள்வீர்களாக.

சீலம் என்றால் என்ன?

சீலம் என்பது "நல்லொழுக்கம்" என்று பொருள்படும். சீலத்தைப் பண்படுத்தி வளர்ப்பதில் ஐந்து அறங்களை வழுவாது கடைப்பிடித்து ஒழுகுமாறு புத்தர் போதித்துள்ளார். அந்த ஐந்து அறங்களாவன:

1. இன்ப துன்ப உணர்வு கொண்டு இயங்கும் எந்த உயிரையும் கொல்லாதிருத்தல்; உயிர்களுக்கு ஊறு விளைவிக்காமல் இருப்பது.
2. தமக்குரியதல்லாத எந்தப் பொருளையும் களவாடாமை, வழங்கப்படாமல் இருப்பதை எடுத்துக்கொள்ளாமை.
3. தவறான காம நடத்தைகளைத் தவிர்த்தல்.
4. பொய்ப்பேச்சு, புறங்கூறுதல், பிறரைப் புண்படுத்தும் கோபப் பேச்சு, வீண்பேச்சு ஆகிய பேச்சுக் குற்றங்களைத் தவிர்த்தல்.
5. அறிவினை மயக்கித் தவறான வழிகளில் செலுத்தும் மதுக்குடி வகைகள், போதைப் பொருள்கள், வெறி மயக்க மருந்துகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.

இந்த அறங்கள் தெய்வீகக் கட்டளைகள் அல்ல. ஆனால், இவற்றை பௌத்தர்கள் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டிய விதிகளாக அறிவுபூர்வமாக தம்மிச்சையாக ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். எந்தத் தண்டனைக்கும் பயந்து இந்த அறங்கள் கடைப்பிடிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால், இவற்றிற்கு நேர்மாறான தீயசெயல்கள் சமூக ஒழுங்கையும் அமைதியையும் குலைப்பதையும் நமக்கும் பிறர்க்கும் தீங்குகளையும் துன்பத்தையும் துயரத்தையும் விளைவிப்பதையும் அறிவுபூர்வமாக உணர்வதன் அடிப்படையில் இந்த அறங்கள் மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன.

உதாரணத்திற்கு, நாம் கொலைக்கும் தண்டனைக்கும் மரணத்திற்கும் அஞ்சுவது போலவே, மற்ற எல்லா உயிர்களும் கொலைக்கும் தண்டனைக்கும் மரணத்திற்கும் அஞ்சுகின்றன. நாம் நம் உயிரை நேசிப்பது போலவே மற்றவர்களும் தத்தம் உயிர்களை நேசிக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் உயிர் விலை மதிப்பற்றதாகவும் அருமையானதாகவும் இருக்கின்றது. துன்பத்தையும் துயரத்தையும் நீக்கி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்வது ஒவ்வொரு உயிருக்கும் இயற்கை வழங்கியுள்ள உரிமை. இந்த உரிமை கொண்டிருப்பதில் அனைவரும் சமம். மற்றவர்களது இந்த உரிமையை மதித்து நடக்க வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். கொல்லப்படுவதையும் தீங்கிழைக்கப்படுவதையும் நாம் எப்படி விரும்புவதில்லையோ அப்படியே மற்றவர்களும் விரும்புவதில்லை என்பதை உணரும்போது ஒருவர் எந்த உயிருக்கும் தீங்கிழைக்க மாட்டார். மேலும், நமக்குரிய பொருளைப் பிறர் களவாடுவதையும், நம்மனையாளோடு பிறர் தவறாக நடந்து கொள்வதையும், பிறர் நம்மிடம் பொய் சொல்வதையும், நம்மைப் பற்றிப் பிறர் புறங்கூறுவதையும் அவதூறு பேசுவதையும் நாம் விரும்பாதது போலவே மற்றவர்களும் விரும்புவதில்லை யாகையால், நாம் அத்தகைய தீய செயல்களை மற்றவர்களுக்குச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மற்றவர்கள் உங்களுக்கு என்ன செய்யக் கூடாது என்று நீங்கள விரும்புகிறீர்களோ, அவற்றை நீங்கள் மற்றவர்களுக்குச் செய்யக் கூடாது; மற்றவர்கள் உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அவற்றை நீங்களும் மற்றவர்களுக்குச் செய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டும். மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு நாம் கொண்டுள்ள ஆர்வத்திலும் உரிமையிலும் அனைவரும் சமம். இந்த சமத்துவ உணர்வும் நாம் நமக்கு விழைவதை மற்றவர்களுக்கும் நாம் விழைய வேண்டும் என்கிற பரஸ்பர உணர்வும் அறநெறியின் அடிப்படை அஸ்திவாரக் கற்களாகும்.

மதுக்குடி வகைகளையும் போதைப் பொருள்களையும் அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதையும் புத்தர் பெரிதும் வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளார். இது ஏனெனில், இவற்றை உட்கொண்டு நீங்கள் அவற்றின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகும்போது, நல்லது கெட்டதைப் பிரித்தறிந்து காணும் உங்களது பகுத்தறிவு மயங்கி, நீங்கள் இதுவரைச் செய்யத் துணிந்திராத எந்தத் தீயசெயலையும் செய்யத் தயங்கமாட்டீர்கள்.

ஐந்து சீலங்களையும் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதில் ஏதாவது தவறு நேரிட்டுவிட்டால், பௌத்தம் காட்டும் வழி: உடனே செய்த குற்றங்குறைகளையும் அவற்றின் விளைவுகளையும் தெளிவாக உணர்வதும், அவற்றிற்காகக் கழிவிரக்கம் கொண்டு திருத்தி மாற்று நல்லவினைகளைச் செய்வதும், இனி அத்தகைய தீயசெயல்களை என்றும் செய்வதில்லை என்று மனப்பூர்வமாக உறுதிப்பாட்டை வளர்த்துக்கொள்வதும்தான்.

இவ்வுலகில் உயிரற்றவை உயிருள்ளவை ஆகிய அனைத்துக்கும் எவ்வாறு நிலம் அடித்தளமாகவும் ஆதரவாகவும் இருக்கின்றதோ, அவ்வாறே மனிதர்களின் வாழ்க்கை வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாடுகளுக்கும் சாதனைகளுக்கும் சமூக நலத்துக்கும் அடித்தளமாக இருப்பது நல்லொழுக்க நெறியே.

ஐந்து சீலங்களையும் கடைப்பிடித்து ஒழுகும் இந்த பண்பு பழக்கமாகி உங்களது நடத்தையின் உள்ளூறித் தோய்ந்த ஒரு பகுதியாகவும் இயல்பான தூண்டும் சக்தியாகவும் மாறும்போது, நற்பண்புகளையும் நற்செயல்களையும் மேன்மேலும் பண்படுத்தி வளர்ப்பது இயற்கையாகவும் எளிமையாகவும் நிகழ்கின்றது. நற்பண்புகளும் நற்செயல்களுமாவன:

1. பிறர்க்கின்னா செய்யாமையையும் கருணையுணர்வையும் வளர்த்தல்.
2. அன்பையும் தாராள குணத்தையும் வளர்த்தல்.
3. மனச்சான்றுக்குக் கட்டுப்பட்ட நேர்மையுணர்வையும் பொறுப்புணர்வையும் கடமையுணர்ச்சியையும் வளர்த்தல்.
4. வாய்மையையும் இனிய கனிவான பேச்சையும் வளர்த்தல்.
5. எப்பொழுதும் தன்னடக்கத்தோடும் தெளிவான நல்ல மன விழிப்புணர்வோடும் கவனமாக இருப்பதை வளர்த்தல்.

பாவனா என்றால் என்ன?

பாவனா எனும் பாலிமொழிச்சொல் தியானத்தைக் குறிக்கின்றது. பாவனா என்பது "வளர்ச்சி", "பண்படுத்தல்", "வேளாண்மை" என்று பொருள்படும்; அதாவது "மனவேளாண்மை", "மனவளப்பண்பாடு" எனக் கொள்ளலாம். ஆகவே, தியானம் என்பது "தன்மனத்தைத் தானே பண்படுத்துதல்", "தன் மனத்தைத் தானே வளர்த்தல்", "தன்னைத்தானே தூய்மைப்படுத்தல்" ஆகும்.

தியானம் தாராள குணத்தையும் கருணையுணர்வையும் வளர்ப்பதை எளிதாக்குவதோடு கூட, இறுதியில் மெய்ஞ்ஞான உணர்வை வளர்த்து உள்மனத்தில் பதிந்திருக்கும் எல்லாக் களங்கங்களையும் அழிக்கின்றது. இதனால் மனம் தூய்மைப் படுவதால், தியானமே மனத்தூய்மைக்கு வழிவகுப்பதாகக் கூறலாம்.

பௌத்த தியானம் பொதுவாக இரண்டு வகைப்படும்:

(1) விபஸ்ஸனா என்று பாலிமொழியில் கூறப்படும் உள்நோக்குத் தியானம்; (2) அமைதித் தியானம் அல்லது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி நற்சமாதியில் நிலைநிறுத்தும் தியானம்.

அமைதித் தியானத்தை எடுத்துக்கொண்டால், அது பல்வேறு வகைகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அமைதித் தியானத்தில் அனைத்துப் பௌத்தர்களாலும் அன்றாடம் பயிலப்படும் சிறப்பான தியானம் அன்புறு நேயத்தையும் கருணை யுணர்வையும் வளர்க்கும் **மெத்த பாவனாவாகும்**.

இருந்தாலும், விபஸ்ஸனா எனப்படும் உள்நோக்குத் தியானப் பயிற்சியின் மூலமே உள் மனத்திலே புதைந்திருக்கும் மன மாசுக்களும் களங்கங்களும் வேரோடு களைந்தெறியப்பட முடியும், உயிர் வாழ்வின் உண்மை உள்ளது உள்ளவாறு அறியப்பட முடியும் என்று பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்டுள்ளது. விபஸ்ஸனா தியானத்தின் மூலம் நாம் புத்தரது போதனைகளைப் புரிந்து கொண்டு மனத்தில் உள்வாங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது; நமது உடலிலும் உள்ளத்திலும், அகத்திலும் புறத்திலும் உள்ளவற்றை உண்மையில் அவை உள்ளவாறே தெளிவாகக் காண முடிகின்றது.

தியானத்தின் மூலமே புத்தர் மெய்ஞ்ஞானப் பேற்றினையும் நிப்பாணப் பேரின்ப நிலையையும் அடைந்தார் என்பதால், பௌத்தப் பயிற்சிகளில் தியானம் மிகச் சிறப்பான பங்கு வகிக்கின்றது. சரியாகச் சொல்வதென்றால், பௌத்த அறநெறியின் உயிர்நாடியாக, இருதயமாக இருப்பது தியானம்தான்.

ஆரம்பத்தில் தியானப் பயிற்சிக்கு நீண்ட நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது ஒரு நாள் விட்டு ஒவ்வொரு மறுநாளும் பத்து அல்லது இருபது நிமிடங்களுக்குத் தியானம் மேற்கொண்டாலும், அதுவே போதும். குறுகிய நேரத்துக்கு மேற்கொள்ளப்படும் அந்தத் தியானம் கூட உங்களுள்ளே அற்புதமான மாற்றங்களை விளைவிப்பதை நீங்கள் உணர முடியும்.

புத்தரை வழிபடுவதும், பௌத்த ஆலயங்களுக்கு வழக்கமாகச் சென்று புத்தர் சிலைகளை வணங்கு வதும், அவற்றிற்குத் தீபதூப ஆராதனைகளை மேற்கொள்வதும் காணிக்கைகளைப் படைப்பதும் அவசியமா?

பௌத்தர்கள் புத்தரை வழிப்படுவது என்பது இல்லை. நாங்கள் அவரை எங்களது ஆன்மீகக் குருவாகவும் போதகராகவுமே கருதுகின்றோம், போற்றி மதிக்கின்றோம். ஒரு புத்தர் சிலையின் முன் பௌத்தர்கள் மண்டியிட்டுத் தலைதாழ்த்தி வணங்குவது அவரைப் போற்றி மதிப்பதையே குறிக்கின்றது. இது ஒரு நாட்டின் தேசியக்கொடியை வணங்கும்போது அல்லது தேசிய கீதம் இசைக்கப்படும்போது எழுந்து நிற்பதைப் போன்றதுதான்.

பௌத்த ஆலயங்களுக்குத் தவறாமல் வழக்கமாகச் சென்று வணங்க வேண்டும் என்று கண்டிப்பான விதி ஒன்றும் இல்லை. இருந்தாலும் பல பௌத்தர்கள் ஆலயங்களுக்கு வழககமாகச் செல்கின்றார்கள் என்றால், அது ஒத்த கருத்துக்களைக் கொண்ட மற்ற பௌத்தர்களைச் சந்திப்பதற்கும் அவர்களோடு உரையாடி மகிழ்வதற்கும் தம்மப் போதனைகளையும் விளக்க உரைகளையம் கேட்டுத் தெளிவு பெறுவதற்கும்தான். காணிக்கைகள் படைக்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. பௌத்தர்கள் நிச்சயமாக எந்த வேள்விகளையும் யாகங்களையும் மேற்கொள்வதில்லை. ஆனால் பிக்குகளுக்கு அன்னதானமும் அன்றாடத் தேவைப் பொருள்களை வழங்குவதும் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

உபாசகர்கள் தம்மைப் போற்றுவதையும் மதிப்பதையும் வெளிப்படுத்த விரும்பினால் அதற்குச் சிறந்த வழி அவர்கள் தமது தம்மப் போதனைகளைச் சரியானபடி பின்பற்றி வழி நடந்து காட்டுவதுதான் என்று புத்தரே கூறியிருக்கிறார். நல்மன விழிப்புணர்வோடு இடைவிடாது தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய சீலம், சமாதி, பஞ்ஞா (மெய்ஞ்ஞானப்) பயிற்சிகளையே

அவர் இங்கு குறிப்பிடுகின்றார். வாரத்திற்கு ஒரு முறை புத்த ஆலயத்திற்குச் சென்று வணங்குவது, ஆலயத்திலிருந்து திரும்பிய பிறகு மற்ற நேரங்களில் முன்போலவே பழைய தீய பழக்கவழக்கங்களிலேயே தொடர்ந்து ஈடுபடுவது போன்ற இயந்திர வாழ்க்கைக்கு இது முற்றிலும் புறம்பானது, எதிர்மறையானது.

பௌத்த வழிபாடுகளின், ஆராதனைகளின் உட்பொருள் என்ன?

மரபு வழக்கப்படி, பௌத்த வழிபாட்டில் மேற்கொள்ளப்படும் ஆராதனைகள் மூன்று வகையாகும்: மெழுகுவத்தி ஏற்றி தீபவழிபாடு, ஊதுவத்தி ஏற்றி தூப வழிபாடு, வண்ணமும் வாசமும் உடைய நற்பூக்களை பகவரின் தாள் படைத்து வழிபாடு என மூன்று வகைப்படும். இவை உண்மையில் புத்தருக்குப் படைக்கப்படும் காணிக்கைகள் அல்ல என்பது இவற்றின் உட்பொருள்களைப் புரிந்துகொண்ட பௌத்தர்களுக்குத் தெரியும். இவை வாழ்க்கையின் உண்மைத்தன்மைகளை உருவகமாகக் குறிக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் உண்மையில் வாழ்க்கையின் மெய்யான தன்மைகள் நினைவூட்டிக் கொள்ளப்படுகின்றன.

உதாரணத்திற்கு, ஊதுவத்தி தூபத்தின் இனிய நல்வாசம் உலகம் முழுவதும் பரவி "நறுமணமூட்டும்'' புத்தரது தம்மப் போதனைகளின் "நறுமணத்தை" நமக்கு நினைவூட்டுகின்றது. நாம் ஏற்றும் மெழுகுவத்தி தீபம் நமது அறியாமையாகிய இருளை நீக்கி மெய்ஞ்ஞானத் தீபத்தை நம்முள் ஏற்றிவைக்கும் புத்தரின் போதனைகளைக் குறிக்கின்றது. நாம் புத்தரின் பாதங்களில் படைக்கும் மலர்கள், இந்த மலர்கள் வாடி வதங்கி அழிவது போலவே நமது உடலும் அழிந்துபோகக் கூடியது என்று நிலையாமையாகிய வாழ்க்கையின் உண்மையை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன.

நன்கு மலர்ந்து இப்போது அழகாகத் தோன்றும் இந்த மலர்கள், வண்ணமும் நறுமணமும் மிக்க இந்த மலர்கள் இன்னும் சில நாட்களிலேயே வாடிச் சருகாகி உதிர்ந்து போகும். அது போலவே, நாம் அனைவரும் காலப்போக்கில் முதுமையுற்று மரணமடைவது உறுதி. ஆகையால், எஞ்சியிருக்கும் வாழ்நாள் காலத்தை அதற்குள் எவ்வளவு அதிகம் நன்மைகளையும் மகிழ்ச்சியையும் மற்றவர்களுக்கு நாம் விளைவிக்க முடியுமோ அவ்வளவையும் விளைவிப்பதற்கும் மற்றும் புத்தரின் போதனைகளைப் பயின்று கடைப்பிடித்து மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் காலத்தை வீணாக்காமல் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

என்பதையே இந்த மலர்கள் நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன.

கம்மம் என்றால் என்ன?

கம்மம் என்கிற பாலிமொழிச் சொல்லின் நேருண்மையான பொருள் "உள்நோக்கச் செயல்", அதாவது, ஒரு உள்நோக்கத்தால் தூண்டப்பட்டுச் செய்யப்படும் வினை என்பதாகும். காரணம்—விளைவு என்று நிகழ்கின்ற விதிமுறைக் கோட்பாட்டில் பௌத்தர்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையை இது குறிக்கின்றது. உள்நோக்கத்தோடு செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் இந்த வாழ்க்கையில் இப்போதோ அல்லது சிறிது காலந்தாழ்த்தியோ அல்லது பின்னர் தொடரும் மறுபிறவியிலோ அதன் தன்மைக்குத் தக்கபடி ஒரு விளைவை உண்டாக்கும் என்பதைப் பௌத்தர்கள் உறுதியாக நம்புகிறார்கள்.

இவ்வாறாக உண்டாகும் கம்மங்களின் (செயல்களின்) விளைவுகளை செய்யப்பட்ட செயல்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பரிசுகளாகவோ அல்லது மாறாக தண்டனைகளாகவோ நாம் கருதலாகாது. உண்மையில் அவை குறிப்பிட்ட உள்நோக்கச் செயல்களால் உண்டாகும் பலன்களேயாகும். மற்றவர்களுக்கு நன்மைகளையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிக்கும் தூய செயல்கள் முடிவில் நமக்கும் நல்ல பலன்களையே தருகின்றன; மற்றவர்களுக்குத் துக்கத்தையும் தீமைகளையும் விளைவிக்கும் செயல்கள் முடிவில் நமக்கும் துக்கத்தையும் தீமைகளையுமே பயன்களாகத் தருகின்றன.

ஒரு சாதாரணமான உதாரணத்தை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். வரம்பு கடந்து அளவுக்கு மீறிப் புகை பிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் பெருந்தீனி தின்பதையும் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ள ஒரு மனிதரை, உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள எந்த ஒழுங்கான உடற்பயிற்களிலும் ஈடுபடுவதில் அக்கறை காட்டாத ஒரு மனிதரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவருடைய இந்த விதமான பழக்கவழக்கச் செயல்களின் காரணமாக அவர் வயிற்று உபாதைகள், இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்களுக்கு விரைவில் ஆட்படும் சாத்தியக் கூறினை அதிக அளவு கொண்டிருப்பார்; இவ்வாறு நோய்களுக்கு ஆளாகும் அவர் இறுதியில் சொல்ல வொணாத் துன்பங்களையும் துக்கத்தையுமே அனுபவிக்கிறார். அதற்கு நேர்மாறாக, உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைப் பொருத்த வரை எப்பொழுதும் மிகுந்த எச்சரிக்கையோடும் கவனத்தோடும் இருந்து உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதில் அக்கறையோடு செயல்படும் ஒருவர் பொதுவாக முதுமைக்

காலத்திலும் ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான உடலோடு மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை வாழ முடிகின்றது.

நல்லொழுக்கச் செயல்கள் நல்ல இன்பகரமான வாழ்க்கை அமையக் காரணங்களாகின்றன; மாறாகத் தீயவொழுக்கச் செயல்கள் எப்பொழுதும் துன்பத்தை விளைவிக்கின்றன. அனைத்தும காரணம் — விளைவு என்று நிகழ்கிற விதிமுறைக்கு உட்பட்டுள்ளன. எனவே, எவருக்கும் தீங்கு செய்யாமல் ஆக்கபூர்வமான நல்ல செயல்களையே என்றும் செய்து அவற்றின் மூலம் தூய கம்மங்களின் தொகுப்பைப் பெருக்கி வைத்திருக்கும் ஒருவர் ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான வாழக்கையைப் பெற முடிகின்றது. தொடர்ந்து நிகழும் மறுபிறவியில் அவர் மனித உலகத்தில் ஒரு மேன்மையான இலக்குக்கு அல்லது ஏதாவது ஒரு தேவ உலகில் ஒரு மேன்மையான தெய்வ நிலைக்கு ஈர்த்துச் செல்லப்படுகின்றார். அதற்கு நேர்மாறாக, அநேக தீய செயல்களைச் செய்து தீய கம்மங்களின் தொகுப்பை வளர்த்திருக்கும் ஒருவர் இன்னல்களாலும் தொல்லைகளாலும் துன்பங்களாலும் சீரழிக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையையே கொண்டிருக்க நேரிடும். அதுமட்டுமல்லாமல், அவரது தீய செயல்களின் சக்திகள் அடுத்த பிறவியில் அவரை ஒரு கீழ்நிலை உலகத்துக்கு உந்திச் செல்கின்றன.

கம்மங்களை விதைகளாகவும் கருதலாம். எந்த வகையான விதைகளை விதைத்து வளர்க்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு வாய்ப்பு இருக்கின்றது. எனவே, எவ்வளவு அதிகம் நல்ல விதைகளை நீங்கள் விதைக்க முடியுமோ அவ்வளவையும் இப்போதே விதைப்பீர்களாக!

கம்மத்தின் முக்கியத்துவம்:

***உண்மையில் நமது சொந்தமாக நாம்
கொண்டிருக்கும் ஒரே உடைமை கம்மந்தான்;
பிறவி பிறவியாகத் தொடர்ந்து நாம் சுமந்து
செல்வது இதைத்தான்.***

***எண்ணத்தாலும் சொல்லாலும் உடலாலும்
செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும்
பதிக்கப்படும் ஒரு விதையைப் போன்றதுதான்;
ஆதரவுகளும் சூழ்நிலைகளும் சரியாக
அமைகின்றபோது அது முளைவிட்டு
வளர்கின்றது.***

இவ்வாறு விதைத்த விதைக்கு ஏற்பவே, பலனை நீங்கள் அறுவடைசெய்வீர்கள்.

நாம் ஏற்கனவே பல தீய செயல்களைச் செய்திருந்தால் இப்போது என்ன செய்வது? நம்மை மன்னித்தருளுமாறு நாம் புத்தரை வேண்டிக் கொண்டு தீய பலன்களை அறுவடை செய்வதைத் தவிர்க்க முடியுமா?

புத்தரை நாம் நமது ஆசானாக, ஆன்மீகக் குருவாகக் கருதுகின்றோமேயொழிய, நமது வழிபாட்டை ஏற்றுக்கொண்டு நம்மை மன்னித்து நாம் விரும்பியதை வழங்கியருளக் கூடிய ஒரு அதீத சக்தி கொண்ட கடவுளாக அல்ல. நமது பிழைகளைப் பொறுத்து நம்மை மன்னித்துவிடக் கூடிய அல்லது நமது வழிபாட்டிற்கு இணங்கி நமக்கு விமோச்சனத்தை வழங்கியருளக் கூடிய வல்லமை கொண்ட பேராண்மை படைத்த புறச் சக்திகள் இருக்கின்றன என்பதில் பௌத்தர்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை.

பௌத்தர்கள் யாரிடமாவது மன்னிப்பு வேண்டிக் கொள்வதாயிருந்தால், அது எந்த மனிதருக்கு அவர்கள் தீங்கிழைத்துவிட்டார்களோ அந்த மனிதரிடம் தான்; வேறு மூன்றாவது ஒருவரிடம் அல்லது எந்தப் புறச் சக்தியிடமும் மன்னிப்பை வேண்டுவதில்லை. நம்மால் தீங்கிழைக்கப் பட்ட மனிதரிடமிருந்து மன்னிப்புப் பெற இயலவில்லை யென்றால், அல்லது இழைத்த தீங்கிற்குப் பிராயச்சித்தமாக மாற்று ஏதாவது செய்ய இயலவில்லையென்றால், கழுவாய் தேட இயலவில்லை யென்றால், அப்போது அதை அத்தோடு விட்டுவிட வேண்டியதுதான். செய்த தவற்றிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய படிப்பினையைக் கற்றுக்கொண்டு உயிரே போனாலும் மீண்டும் அத்தகைய தீய செயலை எக்காலும் செய்வதில்லை என்று உறுதி மேற்கொண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டியதுதான். ஆனால், இந்த உறுதி நம்மையே நாம் ஏமாற்றிக்கொள்வதாக இல்லாமல், உண்மையானதாக, மனப்பூர்வமானதாக, நேர்மையானதாக இருக்க வேண்டும்.

நமது ஒவ்வொரு வினைக்கும் நாமே பொறுப்பு என்றும் நமது எதிர்கால வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக்கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல்வளம் நம் ஒவ்வொருள்ளும் இருக்கின்றது என்றும் புத்தர் போதிக்கின்றார். ஆகவே, எந்தச் செயலையும் செய்யும் முன்னர்

அது நமக்கும் மற்றவர்க்கும் நன்மை பயப்பதா அல்லது தீமை பயப்பதா என்று தீர ஆராய்ந்து பார்த்த பின்னர், தீயதை விலக்கி எப்பொழுதும் நல்லதையே செய்வதில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். செய்வது எதுவானாலும், அது நமக்கு மட்டுமல்ல சுற்றியுள்ள மற்றவர்களுக்கும் நன்மையையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிப்பதாய் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு செயல் நல்லதா அல்லது தீயதா என்று உறுதிசெய்துகொள்வதற்கு அனுபவ முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு புத்தர் போதிக்கும் ஒரு எளிய விதி: செயல் உங்களுக்கோ, அல்லது இன்னொருவருக்கோ அல்லது இருவருக்குமே வலியையும் வேதனையையும் துக்கத்தையும் விளைவிப்பதா யிருந்தால், அப்போது அந்தச் செயலைச் செய்யாமல் தவிர்த்துவிட வேண்டும். இல்லையென்றால், அப்போது செயலில் துணிந்து இறங்குங்கள்!

ஆபிரஹாம் லிங்கன்:

"நான் நல்லதைச் செய்யும்போது, நல்ல உணர்வு பெறுகிறேன், மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

நான் தீயதைச் செய்யும்போது, மனம் துன்புறுகின்றது, வருந்துகின்றது.

இதுவே எனது மதம்.

ঞঞঞ❖❖ঞঞঞ

நாம் ஆற்றியிருக்கும் ஏதாவது தீய செயல்களின் காரணமாக விளையும் தீய பலன்களை முறியடிக்க நாம் செய்யக்கூடியது என்ன?

காரணம்— விளைவு என்று நிகழ்கின்ற விதிமுறைக் கோட்பாட்டின்படி, தீய கம்மம் நல்ல கம்மத்தினால் துடைத்து அடியோடு அழிக்கப்படும் என்று கூறமுடியாது. உள்நோக்கத்தோடு செய்யப்படும் எந்தவொரு செயலும் உடனேயோ அல்லது காலங்கடந்து எதிர்காலத்திலோ அதற்குத்தக்க பலன்களை விளைவிக்கும் ஆற்றல் கொண்டுள்ளது.

தீயகம்மத்தின் பலன்களை எவ்வாறு குறைத்துக் கொள்வது என்று அறிவுரை வழங்கும்போது, புத்தர் நீரில் கரைக்கப்படும் உப்பை உவமையாகக் காட்டுகிறார். ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு உப்பு கரைக்கப்படும்போது தண்ணீர் மிக உவர்ப்பாகின்றது. ஆனால் அதே அளவு உப்பு ஆற்று நீரில் கரைக்கப்படும்போது ஆற்று நீரின் சுவையில் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை.

இந்த உவமையைக் காட்டி புத்தர் எளிமையாக விளக்குவதன் பொருள்: மேலும்மேலும் நல்ல கம்மங்களைச் செய்து குவித்து, ஏதாவது தீய கம்மம் செய்யப் பட்டிருந்தாலும் அதனால் விளையும் தாக்கத்தை ஆற்று நீரில் உப்பைப் போலக் குன்றச்செய் என்பதாகும்.

தானம், சீலம், பாவனா (தியானம்) ஆகிய பயிற்சிகளைப் பயின்று தம்மத்தின் வழி ஒழுகுவதன் மூலம் நல்ல கம்மங்கள் சேர்த்துக் குவிக்கப்படுகின்றன.

புத்தர் கூறுகிறார்:

புண்ணியம், அதாவது நல்வினைப் பலன்,
எனக்கு இல்லை என்று சோர்ந்துவிடாதீர்கள்.

சிறிது சிறிதாக துளித்துளியாக நீர் வீழ்ந்து குடம்
நிரம்புகின்றது.

அதுபோலவே, அறிவாளியான மனிதர்
சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நல்ல கம்மங்களைத்
தமது பெருஞ் சொத்தாகக் குவித்துக் கொள்கிறார்.

❧❧❧❖❖❧❧❧

அடிப்படைப் பௌத்தம்

புத்தர் வாழ்க்கை

சித்தார்த்த கவுதமர் இன்றைக்குச் சுமார் 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன் வட இந்தியாவில் இமயமலைத் தெற்குச் சாரலை அடுத்திருந்த கபிலவஸ்து நகரைத் தலைநகராகக் கொண்டு அரசாண்டு கொண்டிருந்த சாக்கியகுல அரச குடும்பம் ஒன்றில் பிறந்தவராவார். மன்னர் சுத்தோதனர் அவரது தந்தையார். தாய் இராணி மகாமாயாதேவி. இந்தத் தம்பதியரது ஒரே மகனாக அவர் இருந்தமையால், செல்வச் செழிப்பும் கேளிக்கைகளும் இன்னிசைக் கச்சேரிகளும் அழகிய பெண்களின் நடன நாட்டியங்களும் நிறைந்திருந்த ஒரு சூழலில் சுகபோகமான வாழ்க்கையில் வளர்ந்து வந்தார். இருந்தாலும், இளைஞராக இருந்தபோதே அவர் இந்த இன்பகரமான வாழ்க்கையும் தமக்கு நிலையான மகிழ்ச்சியை விளைவிப்பதாக இல்லை என்று உணர்ந்தார்.

மனித வாழ்க்கை அனைத்தும் தவிர்க்க முடியாத வகையில் மூப்பு, பிணி, மரணம் ஆகிய துன்பங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் ஆட்பட்டுத் திருப்தியற்றதாய், மனநிம்மதி அற்றதாய் இருக்கும் உண்மையைக் காணத் தொடங்கினார். இந்தக் காட்சிகளைக் கண்டபோது தாம் அதுவரை வாழ்ந்து வந்த சுகபோகமான வாழ்க்கை நிலையானதல்ல, ஒரு போலித் தோற்றமே என்று அப்போது அவர் உணர்ந்தார். உலகத்தின் துன்பங்களையும் துயரங்களையும் எல்லாம் அவர் தன்னுடைய சொந்த துன்பங்களாகவும் துயரங்களாகவும் உணர்ந்து, அவற்றிற்குக் காரணங்க ளென்ன, அவற்றை ஒழிக்கும் வழி என்ன என்று சிந்திக்கத் தொடங்கினார்.

இந்தக் கேள்விகளைக் சிந்தித்து அவரது மனம் அவற்றுக்கு விடை தேடிக்கொண்டிருந்த போது ஒரு நாள் அவர் தெருவில் அமைதியே வடிவான ஒரு துறவி சாந்தம் தவழும் இனிய முகத்துடன், காண்போர் மனத்திலே பெரும் மதிப்பை உண்டாக்கும் வீறார்ந்த தோற்றத்தில் சென்று கொண்டிருப் பதைப் பார்த்தார். உலகின் எந்தக் கவலையும் துன்பமும் துயரமும் அந்தத் துறவியைப் பாதித்ததாகத் தெரியவில்லை. அந்தத் துறவியின் சாந்தம் தவழும் முகத்தாலும் பெருமிதமான தோற்றத்தாலும் கவரப்பட்ட சித்தார்த்தர், அத்தகைய துறவு வாழ்க்கை தமது கேள்விகளுக்கு விடைகளையளித்து தமக்கு உண்மை ஞானத்தைக் காட்டக்கூடும் என்று சித்தார்த்தருக்குத் தோன்றியது.

அந்தத் துறவியின் தோற்றத்தால் கவரப்பட்டு அகத் தூண்டுதலைப் பெற்ற சித்தார்த்தர், தமது மனைவியையும் ஒரே மகனையும் அரச குடும்பத்தின் நல்ல பாதுகாப்பிலே விட்டு விட்டு, அரண்மனையை விட்டு வெளியேறி வீடற்ற நிலைக்கு வந்து துறவு வாழ்க்கை மேற்கொண்டார். அப்போது அவருக்கு வயது இருபத்தியொன்பது (29). தமது கேள்விகளுக்கு விடைகளைத் தேடி மெய்ஞ்ஞானத்தைப் பெற மெய் வருத்திச் செய்யப்படும் கடுந்தவப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு ஆறு ஆண்டுகள் கடுமையாக முயன்றார். அவ்வளவு நீண்ட காலம் கடுமையாக மேற்கொண்ட முயற்சியும் உணவே உட்கொள்ளாது கடைப்பிடித்த கடும் நோன்பும் பலனளிக்காதபோது, அவரது உயிருக்கே ஆபத்து என்கிற நிலை ஏற்பட்டபோது, இந்தக் கடுநோன்பும் சரி சிற்றின்பங்களிலேயே ஈடுபாடு கொண்டு அவற்றிலே உழன்றுகொண்டிருக்கும் இழிவான வாழ்க்கையும் சரி, இரண்டுமே பயனற்றவை என்பதை உணர்ந்தார்.

நேர் எதிர்எதிர் முனைக் கோடிகளாக இருக்கும் இந்த இரண்டு வாழ்க்கை முறைகளையும் தவிர்த்து, இரண்டிற்கும் இடையில் ஒரு நடுவழியைப் பின்பற்றி உடல்—மனம் இரண்டையும் சமமாகப் பராமரித்துத் தியானம் மேற்கொள்ளத் தீர்மானித்தார். ஒரு வைகாசிப் பௌர்ணமித் திருநாள், சரியான உணவு உட்கொண்ட பின்னர், ஒரு போதிமரத்தடியில் அமர்ந்த அவர் தமது கேள்விகளுக்கு விடை கிடைக்கும்வரை, தாம் உச்சபட்ச மெய்ஞ்ஞான நிலையை அடையும்வரை, அந்த ஆசனத்தை விட்டு நகரப்போவதில்ல என்று உறுதி மேற்கொண்டு தியானத்தில் ஆழ்ந்தார். அன்றிரவு தியானத்திலே அனைத்தையும் புரிந்துகொண்ட மெய்ஞ்ஞான உணர்வு அவருள் எழுந்தது. அதுவரை வரலாற்றிலே யாரும் அடைந்திராத உன்னத நிலையான போதி நிலையையும் தூய்மையில் முழு நிறைவுபெற்ற நிப்பாண

நிலையையும் அடைந்தார். அந்த நாளிலிருந்து இளவரசரான சித்தார்த்தர் போதி நிலையையடைந்த “புத்தர்'' என்று போற்றியழைக்கப்பட்டார். “புத்தர்'' என்பதன் நேருண்மைப் பொருள் “அறியாமை உறக்கத்திலிருந்து விழித்துக் கொண்ட புனிதர்”, “அனைத்தையும் புரிந்து கொண்ட புனிதர்” என்பதாகும்.

இவ்வாறு அவர் நிப்பாண நிலையை அடைந்தது அவருடைய முப்பதியைந்தாவது (35ஆவது) வயதிலாகும். அதற்குப் பிறகு அவர் வாழ்ந்திருந்த 45 ஆண்டு வாழ்நாட் காலம் முழுவதும், தாம் பெற்ற நிப்பாணப் பேரின்ப நிலையை அனைவரும் அடைய வேண்டும், அனைவரும் துக்கத்திலிருந்தும் துயரத்திலிருந்தும் பூரணமாகவும் நிரந்தரமாகவும் விடுபட்ட பேரின்ப வாழ்வு பெற வேண்டும் என்பதே அவருடைய குறிக்கோளாக இருந்தது. இவ்வாறு கருணையுணர்வால் உந்தப்பட்ட அவர் தாம் மெய்ஞ்ஞானக் காட்சியில் கண்டறிந்த மெய்ம்மைகளையும் நிப்பாணப் பேரின்ப நிலையையடைவதற்குக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும் தியான முறைகளையும் மக்களுக்குத் தொடர்ந்து போதிப்பதில் ஓய்வின்றிச் சளைக்காமல் உழைத்தார். வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் சென்று போதிப்பதற்கும் பௌத்த சங்கங்களை உருவாக்கித் தொலைதூர நாடுகளிலும் தம்மத்தைப் பரப்புவதற்கும் அவர் தமது வாழ்நாள் காலம் முழுவதையும் அர்ப்பணித்தார். சென்ற இடமெல்லாம், அவர் அனைத்து உயிர்களையும் தழுவிய அன்பு, கருணை, பிறர்க்கின்னா செய்யாமை, பிழை பொறுத்தல் ஆகிய உயரிய மனிதப் பண்புகளைப் போதித்தார். அனைத்து உயிர்களையும் தழுவிய அன்பும் கருணையும், அனைத்தையும் அறிந்த மெய்ஞ்ஞான உணர்வும், இணைந்து ஓர் உருவான உன்னத புருஷராகவே வாழ்ந்தார்.

அவர் நிறுவிய சங்கத்தில் பிக்குகளும் பிக்குணிகளும் கூட்டம் கூட்டமாகச் சேர்ந்தனர். அரசர்கள், உயர்குடிமக்கள், வணிகர்கள், உழவர்கள் மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள கீழ்த்தட்டு மக்கள் என இனம், மொழி, சாதி, ஆண், பெண் என்று எந்தவொரு பாகுபாடுமின்றி மக்கள் அவருடைய சீடர்களாகித் தம்மத்தைப் பின்பற்றுபவர்களானார்கள். பௌத்த தம்மம் என அப்போது அழைக்கப்பட்ட அவரது மதம் விரைவில் வளர்ந்து இந்திய துணைக்கண்டத்தில் மட்டுமல்லாமல் உலகின் பல்வேறு நாடுகளிலும் பரவிச் சிறப்பும் செல்வாக்கும் பெற்று விளங்கியது. இப்பொழுதும் கூட உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் எண்ணற்ற மக்கள் பௌத்த சமயத்தை ஏற்றுப் புத்தரது போதனைகளைப் பெரிதும் போற்றி மதித்து வருகிறார்கள்.

அவர் தமது என்பதாவது வயதில் தியானத்திலேயே அமைதியாக உயிரையும் உடலையும் நீத்துப் பரிநிப்பாணம் எய்தினார்.



நான்கு உன்னத உண்மைகள்

புத்தர் மெய்ஞ்ஞானம் எய்தியபோது, தமது ஞானதிருஷ்டியில் நான்கு உன்னத உண்மைகளைத் தெளிவாகக் கண்டார். அவையாவன:

1. **அனைத்து உயிர்களும் துக்கத்திற்கு ஆட்பட்டுள்ளன.**

துக்கம் என்பது வழக்கமாக வலி, வேதனை, துன்பம், துயரம் என்று மொழிபெயர்த்துக் கூறப்படுகின்றது. ஆனால், அது உண்மையில் மன அழுத்தம், திருப்தியின்மை, ஏக்கம், உடல்ரீதியான துன்பம் எனப் பரவலாக உள்ள பலவகையான தீய உணர்வுகளையும் உணர்ச்சி வேகங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

எல்லா உயிர்களும் மூப்பிற்கும் பிணிக்கும் இறப்புக்கும் ஆட்பட்டுள்ளன; இன்பம் தராதவற்றோடும், பிரியம் இல்லாதவர்களோடும் இணைய வேண்டியிருக்கின்றது; இன்பம் தருபவற்றிலிருந்தும் பிரியமானவர்களை விட்டும் பிரிய வேண்டியிருக்கிறது. ஆசையோடு விரும்பியதை அடைய முடியாமல் போகின்றது. இவை இயற்கையாக நேரிடும் துக்கம்.

வாழ்க்கையின் சுகங்கள், ஏற்றங்கள், செல்வங்கள், பதவிகள், புகழ் எதுவும் நிலைப்பதில்லை; மாறுதலே உலகின் நியதி. மாறுதல் துக்கத்தை விளைவிக்கத் தவறுவ தில்லை. இவை நிலையாமையாலும் மாற்றங்களினாலும் விளையும் துக்கம்.

ஆசைகள், கோபதாபங்கள், உணர்ச்சிவேகங்கள், பகைமை, வெறுப்பு, கோபம், விரோதம், மமதை, பொறாமை ஆகியவற்றால் அலைக்கழிக்கப்பட்டு மனம் அமைதியிழந்து கொந்தளிக்கின்றது. இவை சங்கார துக்கங்கள்; நமக்கு நாமே தேவையின்றி அநாவசியமாக விளைவித்துக் கொள்ளும் துக்கங்கள். இவற்றால் நாம் மற்றவர்களுக்கும் துக்கத்தை விளைவிக்கிறோம்.

2. **அறியாமையாலும் பேராசைகளாலும் பற்றுதல்களாலும் துக்கம் விளைகின்றது.**

எல்லா மனிதர்களும் இன்பகரமான உணர்வுகளை விரும்பியவர்களாகப் பேராசைகளையும் பற்றுதல்களையும் வளர்த்துக் கொண்டு அளவுக்கதிகமாக வரம்பின்றிச் சுகபோகங்களை நாடி அலைகிறார்கள். துன்பகரமான உணர்வுகள் எழும்போது அவற்றை வெறுத்து அப்படித் துன்பத்தை விளைவிக்கும் பொருட்கள்மீது பகைமையையும் வளர்த்து அவற்றைப் பற்றிக்கொண்டு மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களைச் செய்கின்றார்கள். இவ்வாறு அறியாமையாலும் பேராசைகளாலும் பற்றுதல்களாலும் அவற்றைப் பற்றிக்கொண்டு செய்யப்படும் தீய செயல்களாலும் வாழ்க்கை துக்கமயமாகின்றது.

3. **பேராசைகளையும் பற்றுதல்களையும் துறப்பதன் மூலம் துக்கம் நீக்கப்படுகின்றது.**

துக்கம் பூரணமாகவும் நிரந்தரமாகவும் நீக்கப்பட்டு மீண்டும் துக்கம் துயரம் என்பதே இல்லாத பேரின்ப நிலையே நிப்பாணமாகும். பேராசைகளையும் வெறுப்பையும் அறியாமையால் எழும் குழப்பங்களையும் நீக்கும்போது துக்கம் நீங்குகின்றது.

4. **துக்கத்தை நீக்கும் வழி உன்னத எட்டு அங்கப்பதையாகும்.**

புத்தர் போதித்துள்ள உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் துக்கம் குறைக்கப்படுகின்றது; வலுவிழக்கச் செய்யப்படுகின்றது; இறுதியில் முற்றிலும் ஒழிக்கப்படுகின்றது. அப்போது துக்கம் எப்போதும் மீண்டும் திரும்ப நிகழ்வது என்பதில்லாத நிப்பாண நிலை அடையப்படுகின்றது.

வாழ்வில் துக்கம் உள்ளது, அனைத்து உயிர்களும் துக்கத்திற்கு ஆட்பட்டுள்ளன என்று துக்கத்தை வாழ்க்கையின் முதல் உண்மையாகக் காட்டி புத்தர் வலியுறுத்துவதால், அவர் "வாழ்வின் இருண்ட பக்கத்தையே" நோக்கியவராய் "எதிலும் தீமையை மட்டும் காண்பவர்" (Pessimist), வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் களிப்பையும் காட்டாதவர், ஒரு "அழிவுவாதி'' என்று சிலரால் குறைகூறப்படுகின்றார். இது ஏற்புடையது அல்ல. துக்கத்தின் இயல்பு மாறுவதில்லை. இன்பம் என்பது அப்படியில்லாமல் அதுவே துன்பமாக துக்கமாக மாறிவிடுகின்றது. சிற்றின்ப வாழ்க்கையில்

வரம்பு மீறி ஈடுபட்டிருக்கும்போது அந்தச் சிற்றின்பங்ககளே பெருந் துன்பங்கள் விளைவதற்குக் காரணங்களாகி விடுகின்றன. இன்பம், மகிழ்ச்சி எதுவும் நிலைத்திருப்பதில்லை; அனைத்தும் தேய்ந்து மறைந்து விடுகின்றன. எங்கு நோக்கினாலும் விதிவிலக்கின்றி அனைத்திலும் திருப்தியின்மை, ஏக்கம், ஏமாற்றம் ஊடுருவி நிற்பதைக் காணலாம். எல்லா உயிர்களும் மூப்பிற்கும் பிணிக்கும் மரணத்திற்கும் ஆட்பட்டுள்ளன. அவற்றின் காரணமாக அனைத்தும் மறுக்க இயலாதவாறு துக்கத்தின் பிடியில் உள்ளன. இதைத் திரையிட்டு மறைப்பது, மணலில் தலையைப் புதைத்துக் கொள்ளும் நெருப்புக் கோழியைப் போல நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்வதாகும்.

உண்மையில், புத்தர் வாழ்வின் உண்மைகளை உள்ளது உள்ளவாறு கண்டறிந்து போதித்தருளிய "யதார்த்தவாதி" - Realist - ஆவார். ஏனெனில், அவர் துக்கம் உண்டாவது காரணங்களால் என்கிற உண்மையையும் காட்டி, அந்தக் காரணங்களை விலக்குவதன் மூலம் துக்கத்தை நீக்க முடியும் என்பதையும், துக்கம் மீண்டும் திரும்ப நிகழ்வது என்பது இல்லாத நிரந்தரமான நிப்பாணப் பேரின்ப நிலையையடைவதற்கான மார்க்கம் என்ன என்பதையும் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். அங்ஙனமிருக்க அவரை எவ்வாறு ஒரு pessimist என்று கூறமுடியும்? புத்தர் போதித்தருளியுள்ள உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், இந்தப் பிறவியிலேயே, இங்கேயே, இப்போதே நிப்பாணப் பேரின்பத்தை அடைய இயலும்.

ꙮꙮꙮ❖❖ꙮꙮꙮ

உன்னத எட்டு அங்கப்பாதை

1. நல்லறிவுக் காட்சி

- நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்ட மெய்ஞ்ஞான உணர்வு.
- செய்யப்படும் செயலின் உள்நோக்கத்தைப் பொருத்து, வினைப்பயன் அமைகின்றது என்கிற கம்மவிதியைப் புரிந்துகொண்ட மெய்ஞ்ஞான உணர்வு.

2. நல்லெண்ணம் / நல்நோக்கம்

- பேராசைகளிலிருந்தும் புலனின்பங்களிலும் பொருள்களிலும் கொள்ளும் பற்றுதல்களிலிருந்தும் நீங்கிய எண்ணங்கள்.

- வெறுப்பு, கோபம், பகைமை, பொறாமை ஆகிய தீய உணர்ச்சிகளிலிருந்து நீங்கிய எண்ணங்கள், எல்லா உயிர்களின் இன்னலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வேண்டி விழையும் பெருந்தகைமை உணர்வு கொண்ட எண்ணங்கள்.
- எவ்வுயிர்க்கும் ஊறு விளைவிக்க விரும்பாத எண்ணங்கள், தீங்கு நினையாத எண்ணங்கள் (பிற உயிர்களுக்குத் துயரத்தை விளைகின்ற எண்ணங்களுக்கு நேர் எதிர்மாறானவை).

3. நற்பேச்சு

- பொய் சொல்லாமை / வாய்மையே பேசுதல்.
- அவதூறு பேசாமை புறங்கூறாமை.
- கோபப்பேச்சு / பிறரைப் புண்படுத்தும் பேச்சுக்களைப் பேசாமை, அனைவரையும் மகிழ்விக்கும் உண்மையான பேச்சு, இனிய பேச்சு, கனிவான அன்பான பேச்சு, அர்த்தமுள்ள பேச்சு ஆகியவற்றையே பேசுவதை வளர்த்துப் பண்படுத்தல்.
- வீண்பேச்சுப் பேசாமை / நற்பயனுள்ள பேச்சே பேசுதல்.

4. நற்செயல்

- .உயிர்க் கொலை புரியாமை, உயிர்களுக்கு ஊறு விளை விக்காமை. உயிர்கள் எல்லாவற்றிடமும் அன்பும் பரிவும் காட்டி செயல்படுதல்.
- களவு, பிறர் பொருள் நாடாமை. இல்லாது அல்லல்படுபவர்களோடு இருப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் (ஈகை).
- தவறான காம நடத்தை தவிர்த்தல், புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்.

5. நற்தொழில் / நல்ஊதியம்

கீழ்க்கண்ட நேர்மையற்ற தொழில்களில் ஈடுபடாமை:

- உயிர்களை இறைச்சிக்காக வளர்த்துக் கொல்லுதல்; இறைச்சி வணிகம்
- மனிதர்களைக் கொல்வதை உள்ளடக்கிய தொழில்; மற்றும் அடிமை வணிகம்.
- ஆயுதங்களை உற்பத்தி செய்வதும் வாணிகம் செய்வதும்.
- போதைப் பொருள் உற்பத்தி / வணிகம்

- நச்சு வணிகம்.

சமூக நலனுக்கும் ஒழுக்கத்துக்கும் விரோதமான,சட்ட திட்டங்களுக்கு விரோதமான எல்லாத் தொழில்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

6. நன்முயற்சி

மனக் கட்டுப்பாட்டைப் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப் பட வேண்டிய நல்ல முயற்சிகள் நான்கு வகையாகும்:

- தீய எண்ணங்கள் என்றும் எழாமல் தடுக்கும் நன்முயற்சி.
- தீய எண்ணங்கள் எழுந்தால் விழிப்புணர்வோடு அப்பொழுதே அவற்றை அழித்துவிடும் நன்முயற்சி.
- நல்ல எண்ணங்களை மனத்தில் எழுப்பி வளர்க்கும் நன்முயற்சி.
- எழுந்த நல்ல எண்ணங்களை நிலைத்துப் பாதுகாப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அவற்றை மேன்மேலும் பண்படுத்திப் பூரணமாக்கும் நன்முயற்சி.

7. நல்மன விழிப்புணர்வு

என்றும் முழு கவனத்துடனும் முன்னெச்சரிக்கையுடனும் நல்மன விழிப்புணர்வை நிலைநாட்டி உற்றுப்பார்த்திருக்க வேண்டிய தளங்கள் நான்கு.

- உடல், உடல் இருக்கும் நிலைகள், உடலில் தோன்றும் மாற்றங்கள்
- உணர்வுகள்
- மனம் இருக்கும் நிலைகள்
- மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், எழுச்சிகள்.

வாழ்க்கையின் உண்மைத் தன்மைகளையும் நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் எப்பொழுதும் தெளிவாக மனத்தில் உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

8. நற்சமாதி

- . மனத்தை ஒருமுகப்படுத்திச் சலனமின்றி ஒரு பொருளில் பதித்துச் சமாதி நிலையில் உறைதல் (அமைதித் தியானம்)
- ஒருமுனைப்பட்ட மனத்தோடு மேற்கொள்ளப்படும் உள்நோக்கு விபஸ்ஸனா தியானம்:

- *"நான் யார்?" என்பதையும் உடலையும் மனத்தையும் உள்நோக்கி ஆராய்ந்து பார்த்து அறியும் அறிவுத் தூய்மைத் தியானம்.*
- *ஐயங்களை அறுத்தெறியும் அறிவுத்தூய்மைத் தியானம்.*
- *நல் மனவிழிப்புணர்வோடு உடலையும் மனத்தையும் உற்றுப்பார்த்துத் தூய்மைப்படுத்தும் தியானம்.*
- *நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் மனத்தில் பதித்து மெய்ஞ்ஞான திருஷ்டியை வளர்க்கும் தியானம்.*

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

வாழ்வின் மூன்று தன்மைகள் (மூன்று இலக்கணங்கள்)

வாழ்வின் அடிப்படைத் தன்மைகளாக புத்தர் காட்டுபவை மூன்றாகும் (இவை மூன்று இலக்கணங்கள் அல்லது மூன்று தம்ம முத்திரைகள் என்றும் கூறப்படுகின்றன):

1. ***அனிச்சம்**: நிலையாமை, கணத்துக்குக்கணம் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் தன்மை.*
2. ***துக்கம்**: கவலை, துன்பம், திருப்தியின்மை, ஏக்கம்.*
3. ***அநத்தா**: ஆன்மா—இன்மை, என்றும் மாறாது சாசுவதமாக நிலைத்திருக்கும் சாரமான பொருள் எதுவும் உள் இன்மை, உள்ளிருந்து ஆளுமை செய்யும் தனிப்பொருள் இன்மை.*

உலகில் தோன்றும் எல்லாப் பொருள்களும் காரணங்களையும் சூழ்நிலைகளையும் ஆதரவுகளையும் சார்ந்து பல மூலப்பொருள்கள் ஒன்று சேர்வதால் உண்டாகும் கூட்டுப் பொருள்களாகவே இருக்கின்றன என்று கூறும் புத்தர், அனைத்துக் கூட்டுப் பொருள்களும் அனிச்சம், துக்கம், அநத்தா ஆகிய மூன்று தன்மைகளையும் இயல்பாகக் கொண்டிருப்பதாகக் காட்டுகிறார்.

அனிச்சம்:

"எல்லாப் பொருள்களும் எழுவதும், மாறுவதும், மறைவதுமாகவே இருக்கின்றன. நிலையாமை என்பது பொருள்கள் இவ்வாறு எழுவதும் மாறுவதும் மறைவதுமாக இருப்பதையே குறிக்கின்றது. இதன் பொருள் என்னவென்றால், இந்தப்

பொருள்கள் எல்லாம் எப்போதும் மாறாமல் ஒரே மாதிரி இருக்கக்கூடியவை அல்ல; அனைத்துப் பொருள்களும் விதிவிலக்கின்றி கணத்துக்குக் கணம் கரைவதும் தேய்ந்து மறைவதுமாகவே இருக்கின்றன என்பதாகும் (விசுத்தி மக்கம்).

உதாரணத்திற்கு, நாம் அனைவரும் மூப்புக்கும் பிணிக்கும் மரணத்திற்கும் ஆட்பட்டுள்ளோம். விண்மீன்களும் வானத்திலுள்ள பால்மண்டங்களும் கூட மாறிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

துக்கம்:

எல்லாப் பொருள்களும் நிலையாமைக்கு ஆட்பட்டிருப்பதால், துக்கம் வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத இயல்பாகின்றது. மாறுதலே உலகின் நியதி. மாறுதல் துக்கத்தைத் தரத் தவறுவதில்லை. “எது நிலையற்றதோ அது துக்கக் கருவூலம்” என்கிறார் புத்தர். “நான்”, “எனது உடல்”, “எனது உடைமை” என்று நம்பியிருப்பது எதுவும் நிலையில்லை. வாழ்க்கையின் சுகங்கள், ஏற்றங்கள், செல்வங்கள், பதவி. புகழ் எதுவும் நிலைப்பதில்லை. நிலையாமையால் அவை நீங்கும்போது ஏமாற்றமும் கவலையும் வருத்தமும் இயல்பாகவே உண்டாகின்றன.

இன்பம் தருபவை மறையும்போது இன்பத்தைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் பேராசை பெருந்துக்கமாக மாறுகின்றது. இன்பம் தராதவற்றோடு இணைய நேரிடும்போது, வெறுப்பு எழுகின்றது. அதனால் துக்கம் உண்டாகின்றது. இழப்புகளும் தோல்விகளும் தாங்கவொண்ணாத் துக்கங்களைத் தருகின்றன.

அநத்தா:

உலகத்திலே எந்தப் பொருளிலும் நிலையான அல்லது மாறாத தனிப்பொருளாகிய ஆன்மா எதுவும் இல்லை. உள்ளிருந்து ஆளும் தனிப் பெரும் பொருள் என்று போற்றப்படுகின்ற ஆன்மா இவற்றினுள் இருக்குமாயின் ஏன் அது இவற்றை நலியாமல், மாறாமல், அழியாமல் காப்பதில்லை?

ஒவ்வொன்றும் மற்றவற்றைச் சார்ந்திருக்கும் தன்மை, நிலையாமை, துக்கங்கள்— நாம் அனுபவபூர்வமாகக் காணும் வாழ்க்கையின் இந்த உண்மைகள் புத்தரின் ஆன்மா— இன்மைக் கொள்கையை நிரூபிக்கின்றன.

இருப்பதாக நாம் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் இந்த ‘நான்’, ‘ஆன்மா’ என்பதெல்லாம் ஆற்று நீர் போல மாறிமாறி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் கீழ்க்கண்ட ஐந்து தொகுப்புகளின் ஒரு கூட்டுச் சேர்க்கையான ஓட்டமே தவிர, வேறு எதுவுமல்ல:—

- *உடலை ஆக்கும் சக்திகளின் கூட்டு (ரூபகந்தம்)*
- *புலனுணர்வுகளின் கூட்டு (வேதனா கந்தம்)*
- *அறிவுணர்வுகளின் கூட்டு (சஞ்ஞா கந்தம்)*
- *மன எழுச்சிகளின்/உணர்ச்சிவேகங்களின்/ ஆசைகளின் கூட்டு (சங்கார கந்தம்)*
- *மேற்கண்ட நான்கு கந்தங்களையும் தனதெனப் பற்றிக்கொண்டு எழும் தன்னுணர்வுகளின் கூட்டு (விஞ்ஞான கந்தம்).*

இந்த ஐந்து கூட்டுக்கள் அல்லது கந்தங்கள் என்று கூறப்படுவதில் ஒவ்வொன்றும் சிலபல பொருள்களின் கூட்டுச் சேர்க்கையால் உண்டானதேயாகும். ஒவ்வொரு கூட்டுச் சேர்க்கையும், நீர் மாறிமாறி ஓடும் ஆறு போல மாறிமாறி ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றது. 'நான்', 'தான்', 'ஆன்மா' என்பதெல்லாம், காரணம்—விளைவு என்கிற இயற்கை விதிகளுக்கு உட்பட்டு மாறிமாறி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இந்த ஐந்து கந்தங்களின் கூட்டுச் சேர்க்கையைப் பற்றிக் கொண்டு மனத்தில் எழும் கருத்துருவாக்கமாகிய கற்பனையேயொழிய எந்தவொரு தனிப்பெரும் பொருளுமல்ல.



தொடர்பிறவி (மறுபிறப்பு)

என்றும் மாறாது சாசுவதமாக நிலைத்திருக்கும் தனிப்பெரும் பொருள் எதுவும் இங்கு இல்லையென்பதால், ஒரு பிறவியிலிருந்து அடுத்த பிறவிக்கு மாறாது அழியாது என்றும் சாசுவதமாக உள்ளிருக்கும் ஒரு ஆன்மா கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்ந்து செல்கின்றது என்கிற கொள்கையைப் பௌத்தம் மறுக்கின்றது. பௌத்த தத்துவ விளக்கப்படி, ஆழ்மன வித்து அல்லது விஞ்ஞானம் என்று கூறப்படுகின்ற ஆசைகளின் மற்றும் குணங்களாகிய சக்திகளின் கடைசிக் கணத் தொகுப்பே, உடல் மற்றும் உயிர்ச் சக்திகள் கூட்டுக் கலைந்து மரணம் நேரும்போது, அடுத்த பிறவிக்குத் தொடர்ந்து செல்கின்றது.

சரியாகச் சொல்வதென்றால், ஒரு 70 வயதான மனிதர் அவரது வாலிப வயதில், அதாவது 20ஆவது வயதில் இருந்த அதே மனிதர் அல்ல; ஆனால் அதேசமயம் அவரை வேற்று மனிதர் என்றும் கூறமுடியாது. இது ஒரு புதிராகத் தோன்றலாம். இந்த இரண்டு

பருவங்களுக்கும் இடையில் ஒற்றுமையும் உள்ளன, வேற்றுமையும் உள்ளன. காணப்படும் வேற்றுமையும் ஒற்றுமையும் உடல் மனம் இரண்டையும் பொருத்து அமைகின்றன. அதுபோலவே ஒரு பிறவியிலிருந்து அடுத்த பிறவிக்குச் செல்லும் ஆழ்மனம் அல்லது விஞ்ஞானத் தொகுப்பு முந்திய பிறவியின் இறுதிக் கண விஞ்ஞானத் தொகுப்பிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டதுமல்ல; அதே சமயம் இரண்டும் ஒன்றேயல்ல.

உதாரணத்திற்கு, ஒரு விளக்கின் ஒளிப்புழம்பு இன்னொரு விளக்கைப் பற்றவைத்து சுடர் விட்டு எரியச் செய்கின்றது. இரண்டாவது விளக்கின் ஒளிப்பிழம்பு முதல் விளக்கின் ஒளிப்பிழம்பிலிருந்து தோன்றியதுதான். இருந்தாலும் இரண்டு விளக்குகளின் ஒளிப்பிழம்புகளையும் ஒன்றேயென்றும் கூறமுடியாது, வெவ்வேறு என்றும் கூறமுடியாது. அதுபோலவே தான், முந்திய பிறவியின் இறுதிக்கண விஞ்ஞானத் தொகுப்பும் அடுத்த பிறவியின் முதல் கண விஞ்ஞானத் தொகுப்பும் ஒன்றேயல்ல, வெவ்வேறுமல்ல.

செய்யப்பட்ட வினைகளின் பலன்களின் சாரமாகிய கம்ம வித்து விஞ்ஞானத் தொகுப்பிலே அடங்கியுள்ளது. விஞ்ஞானத் தொகுப்பு அடுத்த பிறவிக்கு கம்மங்களின் சக்தியினால் உந்தப்பட்டுச் செல்கின்றது.

இந்தக் கருத்துக்கள் முதலில் புரிந்துகொள்ளக் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால், இந்தக் கருத்துக்களை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து பார்த்துச் சிந்திப்பதன் மூலமும், தியானிப்பதன் மூலமும், உள்நோக்கிக் காணும் தியானப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்வதன் மூலமும், சாதகரின் அகக் காட்சியிலே படிப்படியாக இவற்றைப் பற்றிய தெளிவான அறிவுணர்வும் புரிந்துகொள்ளுதலும் எழும்.



பௌத்த மறைநூல்கள்

புத்தர் ஆற்றிய உபதேசங்கள், சொற்பொழிவுகள், உரையாடல்கள், விளக்கங்கள் யாவும் தம்மம் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. புத்தரின் போதனைகள் மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. பௌத்த சமயத்தின் மறைநூல்களாக விளங்கும் இந்த மூன்று தொகுப்புகளும் “திபிடகங்கள்” என்று போற்றியழைக்கப்படுகின்றன. “பிடகம்” என்கிற பாலிமொழிச் சொல் “அறிவுப்பெட்டகம்” என்று பொருள்படும். ஆகவே “திபிடகங்கள்'' என்பவை பேரறிவுப்

பெட்டகங்கள் ஆகும். ஆங்கிலத்தில் உள்ள என்சைக்லொபீடியா பிரிட்டானிகா (Encyclopaedia Britannica) எனப்படுகின்ற தற்காலக் கலைக்களஞ்சியத்தின் அளவை விட திபிடங்களின் மொத்த அளவு இரண்டு மடங்கு பெரியது என்று கணக்கிடப்பட்டு மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கின்றது.

திபிடங்கள் தொகுக்கப்பட்டு 2600 ஆண்டுகளுக்குமேல் ஆகிவிட்டன. இவ்வளவு நீண்ட காலமாக வழக்கில் உள்ள இந்த மறைநூற்களில் தவிர்க்க இயலாதவாறு சில மாற்றங்களும் புனராய்வுகளும் நிகழ்ந்திருக்கலாம் என்றாலும்கூட, போதனைகளில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு (90) விழுக்காடு மாற்றமில்லாமல் இருந்திருக்கின்றது என்று மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இது எப்படியெனில், இந்தப் போதனைகள் ஓதப்படும்போது அதில் நூற்றுக்கணக்கான பிக்குகள் ஒருங்கிணைந்து பங்கு கொண்டு அவற்றை வாய்மொழிகளாகவே பரப்பி வந்துள்ளார்கள். அவர்களில் யாராவது ஒருவர் தவறாக ஓதினாலும், அது மற்றவர்களால் திருத்தப்பட்டிருக்கும். ஆகவே, இதிலே மாற்றத்துக்கு இடமில்லை. இறுதியில் கி.மு. 80ஆம் ஆண்டுவாக்கில் இந்தப் போதனைகள் எழுத்து வடிவில் கொண்டுவரப்பட்டபோது, பெருந்திரள்களான பிக்குகள் இந்தப் பணியில் ஒருங்கிணைந்து ஒத்திசைவோடு செயல்பட்டார்கள். இதனால், திபிடகங்களில் தவறுகளும் மாற்றங்களும் நிகழ்ந்திருக்கக் கூடிய வாய்ப்பு இல்லை. மூலநூற்களின் பிரதிகள் இன்றும் தொடர்ந்து நீடித்திருக்கின்றன. இவை இலங்கையில் அழியாது நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றன.

திபிடங்கள் எனப்படும் மூன்று மறைநூற் தொகுப்புகளும் கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளன.

(1) சுத்த பிடகம் (பேருரைப் பெட்டகம்)

(2) விநய பிடகம் (நன்னெறிப் பெட்டகம்)

(3) அபிதம்ம பிடகம் (உயர் தத்துவஞானப் பெட்டகம்).

சுத்த பிடகம்

இது ஐந்து நிகாயங்களை (அதாவது தொகுப்புகளை)க் கொண்டதாகும். புத்தர் அருளிய உபதேசங்கள், ஆற்றிய சொற்பொழிவுகள், உரையாடல்கள் அனைத்தும் மற்றும் அவற்றோடு கூட அவரது மூத்த சீடர்களில் முக்கியமான சிலர் வழங்கிய அநேக உரைகளும் இந்தத் தொகுப்புகளிலே அடங்கியுள்ளன. புத்தரது உபதேசங்களும் சொற்பொழிவுகளும்

உரைகளும் சாதாரண மக்களின் பேச்சு மொழியாக அந்தக் காலத்தில் வழக்கத்தில் இருந்த பாலிமொழியிலேயே அவர்கள் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் வண்ணம் அமைந்திருந்தமையால், அவை எளிதில் மக்களைச் சென்றடைந்தன. அவற்றால் ஈர்க்கப்பட்ட மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக புத்தரையும் தம்மத்தையும் சங்கத்தையும் சரணமாக ஏற்றார்கள்.

கேட்பவர்களின் அறிவுத்திறன்களையும் மன இயல்புகளையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு, அவரவருக்கு ஏற்ற வகையில் அவர்களது மனத்தைக் கவரும் வகையில் புத்தர் போதனைகளைக் கூறும் பாணிகளையும் முறைகளையும் இடத்திற்குத் தகுந்தவாறு மாற்றியமைத்துக் கொள்வது வழக்கமாக இருந்தது. சாதாரண மக்களுக்குத் தமது கருத்துக்களை எடுத்துச் சொல்லும்போது மனத்தில் எளிதில் பதியும் வண்ணம் உவமைகளையும் சிறுசிறு கதைகளையும் கூறி விளக்குவார். கற்றறிந்த பண்டிதர்கள் மற்றும் அறிவாளிகளின் கூட்டங்களில் பேசும்போது சிக்கலான தத்துவக் கருத்துக்களையும் ஆழமாகத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறுவார். கூலிவேலை செய்பவர்கள், உழவர்கள் ஆகிய சாதாரணக் குடிமக்களிலிருந்து நாடுகளை ஆளும் பேரரசர்கள் வரை தமது உரைகளைக் கேட்க வந்த ஒவ்வொருவருக்கும் புத்தர் ஒளிவு மறைவின்றித் திறந்த மனத்தினராய் அனைவரும் பயனடைய வேண்டும் என்கிற உயரிய நோக்கோடு தம்மப்போதனைகளை வழங்கினார்.

தனிமனிதர்களின் நடத்தைகள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று காட்டுகிற வழிவிளக்கக் கோட்பாடுகளிலிருந்து அரசியல் மற்றும் சமூகஇயல் பற்றிய நுணுக்கமான ஆய்வுரைகள் வரை வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு துறையைப் பற்றியும் அவர் வழங்கியுள்ள அறிவுரைகள் எல்லையற்றவையாகப் பரந்து விரிந்துள்ளன. அவை மனித நலனுக்குப் பெரிதும் பயன்படும் வகையிலும் நடைமுறைக்கு ஒத்தவையாகவும் சிக்கலின்றி அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் பொருந்துபவையாகவும் உள்ளன. அவை போதிக்கப்பட்டு 2600 ஆண்டுகளுக்குமேல் ஆகிவிட்டது என்றாலும் கூட, இன்றும் அவை நமது வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமானவையாகவும் பயனளிப்பவையாகவும் புதுமைப்பொலிவு குன்றாமல் இருக்கின்றன.

விநய பிடகம்

இதுவும் ஐந்து தொகுப்புகளைக் கொண்டதாகும். சங்கத்தைத் தழுவிய பிக்குகளும் பிக்குணிகளும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய

ஒழுக்க நெறிகளும் நடத்தை விதிமுறைகளும் சங்கத்தின் சட்டதிட்டங்களும் இவற்றிலே விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளன.

சங்கத்தைச் சேர்ந்த பிக்குகள் பிக்குணிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் சமஉரிமைகள் உண்டு. எல்லோருக்கும் சமஉரிமைகள் என்கிற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் உலகில் இப்போது இயங்கிவரும் அமைப்புகளில் அனைத்திலும் பழமையானது பௌத்த சங்கமே என்பதில் ஐயமில்லை. புத்தர் கட்டமைத்த விதிமுறைகளின்படி இயங்கிவரும் பௌத்த சங்கம் தொடங்கி 2600 ஆண்டுகளுக்கு மேல் கழிந்து போயின என்றாலும், அது இன்றும் தம்மத்தைப் பரப்பிவரும் வலிவான துடிப்புள்ள இயக்கமாக இருப்பது வியக்கத்தக்கதாகும்.

அபிதம்ம பிடகம்

இது புத்தரது உயர் தத்துவஞானப் போதனைகள் அடங்கியது என்று போற்றிக் கூறப்படுகின்றது. அபிதம்ம பிடகம் புத்தரது உயர் தத்துவஞானக் கோட்பாடுகளையும் அவர் போதித்த தம்மத்துக்கு ஆதாரமாக உள்ள ஆழ்ந்த தத்துவங்களையும் விளக்கிக் கூறும் ஏழு நூல்களைக் கொண்டதாகும். கோட்பாடுகளையும் தத்துவங்களையும் பற்றிய விளக்கங்கள் இந்த நூல்களில் திட்டமிட்ட வகையில் ஒழுங்கு முறையாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. தம்மத்தைப் பற்றி எழும் ஐயங்களைத் தெளிவாக்கிப் புத்தரின் போதனைகளில் அடங்கியுள்ள சாதாரண அறிவுக்கெட்டாத ஆழ்ந்த உண்மைகளை விளக்கியுரைப்பவையாக உள்ளன இவை. இவை தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த தத்துஞானக் களஞ்சியங்கள் ஆகும்; எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடியாத மிகச் சிக்கலான நுணுக்கமான தத்துவ ஆராய்ச்சி நூல்களாக இருக்கின்றன இவை.

அபிதம்ம பிடகம் புத்தரால் நேரடியாகப் போதிக்கப்பட்ட தாகும் என்றே மரபுவழிப் பௌத்தம் கூறுகின்றது. இருந்தாலும், இன்றைய ஆராய்ச்சியாளர்கள் இது புத்தருக்குப் பின்வந்த பேரறிவாளர்களான சில பிக்குகளால் இயற்றப்பட்டது என்று கருதுகிறார்கள். புத்தரின் போதனைகளை ஆழ்ந்து கற்றறிந்து அவற்றிற்கு ஆதாரமாக உள்ள ஆழ்ந்த தத்துவங்களை இந்த பிக்குகள் விரித்துரைத்து வியக்கத்தக்க முறையில் சிறப்பு வாய்ந்த இந்த நூல்களை இயற்றியுள்ளார்கள் என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

அபிதம்ம பிடகம் வாழ்க்கையையும் மற்றும் மெய்ம்மையையும் பற்றி புத்தர் கொண்டிருந்த கருத்துக்களையும் கோட்பாடு களையும் விரிவாக விளக்கிக் கூறுகின்றது; மனிதர்களின் உளவியலையும் எண்ணங்கள் மனத்தில் எழுவதும் மறைவதுமாக உள்ள

நிகழ்முறைகளையும் கூர்மையாக ஆராய்கின்றது. மேலும் அது உடல் மனம் ஆகியவற்றை ஆக்கும் மூலப் பொருட்களையும் மூலச்சக்திகளையும் பகுத்தறிந்து ஆராய்ந்து காட்டுகின்றது. மெய்ம்மை மற்றும் அறிவுணர்வு ஆகியவற்றைப் பற்றி அபிதம்ம பிடகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் தற்காலத்திய சிந்தனையாளர்களும் விஞ்ஞானிகளும் ஆராய்ந்து காட்டியுள்ள உண்மைகளோடு பெருமளவு ஒத்திருப்பது வியப்புக்குரியதாகும். 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இந்த உண்மைகளை பௌத்த தம்மம் போதித்திருப்பது உண்மையில் பெருமைப் படத்தக்கதாகும்.

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

பௌத்த மரபுகள்

பௌத்த மரபுகள் வேறுபடுவது ஏன்?

ஏறக்குறைய 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நிறுவப்பட்ட பௌத்த சமயம், இந்த நீண்ட காலப்போக்கில் மூன்று முக்கியமான மரபுகளாகக் கிளைத்துப் பரிணமித்துள்ளது. பௌத்தம் பரவிய வெவ்வேறு நாடுகளில் நிலவிய கலாச்சாரப் பண்புகளுக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் ஏற்ப அது தன்னை அவ்வப்போது மாற்றியமைத்துக் கொண்டதன் காரணமாக இந்தப் பரிணாம வளர்ச்சி நிகழ்ந்துள்ளது.

வெவ்வேறு மரபுகள் பரிணமித்தாலும் இவை ஏற்றுக்கொண்டுள்ள அடிப்படைக் கோட்பாடுகளில் வேறுபாடு இல்லை. வேறுபாடுகள் எல்லாம் அந்தக் கோட்பாடுகளில் வலியுறுத்தப்படும் முக்கியமான அம்சங்களைப் பற்றியும் அவற்றிற்கு ஆதாரமாகக் கூறப்படும் தத்துவார்த்தமான விளக்கங்களைப் பற்றியும்தான் எழுந்துள்ளன. சங்கத்தில் சேர்ந்த பிக்குகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளில் எவற்றை வலியுறுத்தலாம் எவற்றைத் தளர்த்தலாம் என்பதிலும் வேறுபாடுகள் எழுந்ததாகத் தெரிகின்றது. இவ்வாறு வேறுபாடுகள் மேலெழுந்தவாரியாகப் புறத்தைப் பற்றியதாக இருந்தனவேயொழிய அடிப்படையில் அல்ல. எல்லா மரபுகளும் பௌத்தத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன. உதாரணத்திற்கு, இந்த அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை "ஒருமைப்படுத்தும் மையக்கூறுகளாக" எல்லா பௌத்த மரபுகளும் ஏற்றுக்கொண்டது 1966ஆம் ஆண்டில் இலங்கையில் கூடிய அகில உலக பௌத்த சங்கப் பேரவையில் அதிகாரபூர்வமாகப் பிரகடனப்படுத்தப் பட்டது.

பௌத்தர்கள் பல்வகைமையை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றிற்கு மதிப்பளிக்கிறார்கள். பல வகைகளாக உள்ள மரபுகளைப் பௌத்தர்கள் இறுதிக் குறிக்கோளை அடைவதற்கு பின்பற்றப்படும் பல்வேறு வழிகளாகவே (பாதைகளாகவே) கருதுகிறார்கள். அனைவரது குறிக்கோளும் ஒன்றே. வழிகள் வேறுபட்டாலும், பொதுவாக பௌத்த மரபுகள் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று உதவுவதாகவும் ஆதரவு அளிப்பதாகவுமே செயல்பட்டுவருகின்றன.

சுருக்கமாக, இந்த வெவ்வேறு பௌத்த மரபுகள் யாவை?

தேரவாத பௌத்தம் அனைத்திலும் பழமையானதாகும். இது பழமையில் பற்றுக்கொண்டு மாற்றத்தை விரும்பாத பிரிவாகும். புத்தரால் நேரிடையாகப் போதிக்கப்பட்டதாகக் கூறப்படும் ஆரம்ப கால பௌத்தத்தை முற்றிலும் ஒட்டியதாக எழுந்துள்ளது இந்த பௌத்தப் பிரிவு. இதன் அணுகுமுறை மற்ற மரபுகளோடு ஒப்பிடும்போது சமயச் சடங்கு முறைகளிலும் ஆசாரங்களிலும் அவற்றைவிட எளிமையானதாக உள்ளது. இது புலன்களையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நல்லொழுக்கத்திற்கும் தியானப் பயிற்சிகளுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் அளித்து அவற்றை வலியுறுத்துகின்றது.

மகாயான மரபு கி.மு. 200ஆம் ஆண்டிலிருந்து கி.பி. 100ஆம் ஆண்டு வரையிலான காலகட்டத்தில் வளர்ந்து ஒரு வலிமையான பௌத்தப் பிரிவாகப் பரிணமித்தது. இது இந்து மதத்திலிருந்தும் சீன மெய்விளக்கியலாளரான லாவ்—தசே அவர்களின் சமய நெறியிலிருந்தும் சில கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொண்டு ஆசிய கண்டத்திலுள்ள பல்வேறு நாடுகளின் கலாச்சாரங்களுக்குக்கேற்பத் தன்னை மாற்றியமைத்துக்கொண்டது. இது தனிப்பட்ட விமோச்சனத்தை உச்சஉயரிய குறிக்கோளாகக் கொள்ளாமல், அனைத்து மக்களும் மெய்ஞ்ஞானப் பேற்றினையும் நிப்பாணப் பேரின்பத்தையும் அடைவதற்கு உதவுவதையே விரும்பத்தக்க குறிக்கோளாகக் கொண்டு அன்பையும் கருணையையும் வலியுறுத்துகின்றது. ட்சென், நிச்சிரன் மற்றும் களங்கமற்ற தூய உலகம் ஆகிய பிரிவுகள் மகாயான பௌத்தத்தைச் சேர்ந்தவை.

வஜ்ஜிரயான பௌத்தம் கி.பி. ஏழாம் எட்டாம் நூற்றாண்டுகளில் இந்தியாவில் வளர்ந்தது. இது தந்திரப் பயிற்சிகளையும் மந்திரப் பயிற்சிகளையும் பௌத்தப் பயிற்சிகளோடு இணைத்து சமயக் கிளைகளிடையே ஒரு சமரச இணைப்பை உண்டாக்கியது. இது கி.பி. எட்டாம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவிலிருந்து திபெத்திற்குப் பௌத்த சமயப் போதகராகச் சென்ற குரு பத்மசம்பவர் எனும் ஞானயோகியால் திபெத்திற்குக் கொண்டுசெல்லப்பட்டு அங்கு

பெரும் வளர்ச்சியடைந்தது. வஜ்ஜிரயானம் தனது தந்திர மந்திரப் பயிற்சிகளோடு அதற்கு முன் திபெத்தில் பரவியிருந்த **போன்** சமயத்தின் சில கூறுகளையும் இணைத்துக் கொண்டு அதற்கேயுரிய தனிச்சிறப்பான சடங்கு முறைகளையும் ஆசாரங்களையும் நெறிகளையும் பெற்றது. மற்ற பௌத்த மரபுகளோடு ஒப்பிடும்போது, அது அதிகம் சடங்கு முறைகளையும், மந்திரங்களை ஓதுவதையும், அகக்காட்சிகளில் தெய்வங்களையும் அவர்கள் உறையும் தெய்வீக மண்டலங்களையும் உருவாக்கித் தியானிப்பதையும் சார்ந்து இருக்கின்றது. இவற்றில் அது அதிக நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறது. இப்போது அகில உலக அளவில் பெரும் புகழ்பெற்றிருக்கும் தலைசிறந்த பௌத்தரான தலாய் லாமா திபெத்திய வஜ்ஜிரயான மரபின் ஆன்மீகத் தலைவர் ஆவார்.

பௌத்தத்தைப் பொருத்தவரை, அதிலே உள்ள வெவ்வேறு மரபுகள் குளிர்பாலேட்டில் (அதாவது, ஐஸ்கிரீமில்) ஊட்டப்பட்ட பல்வேறு சுவைகளைப் போன்றவையாகவே உள்ளன என்று கருதப்படுகின்றது. பௌத்த சமயம் ஒன்றுதான்; ஆனால் அதன் மரபுகள் வெவ்வேறு மக்களின் சுவைகளுக்கும் இயல்புகளுக்கும் ஏற்ப வெவ்வேறு வகையில் உருவாகியுள்ளன.

பல்வேறு பௌத்த மரபுகளிலும் அதே வார்த்தைகள் வெவ்வேறு விதமாக எழுதப்படுவது ஏன்?

புத்தரது காலத்தில் பொதுவாகப் பேச்சுவழக்கில் இருந்த மொழி பாலிமொழியாகும். சமஸ்கிருத மொழி முக்கியமாக கற்றறிந்த பண்டிதர்களாலும் இந்து மதத்தில் பூசாரிகளாக இருந்து வழிபாடுகளையும் வேள்விகளையும் நடத்திவைத்த பிராமணர்களாலும் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. புத்தர் தமது போதனைகள் அனைத்துத் தரப்பு மக்களையும் சென்றடைய வேண்டும், அவற்றால் அனைவரும் பயன்பெற வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு சொற்பொழிவுகளை ஆற்றுவதற்கும் உரையாடுவதற்கும் பாமரர்களும் பயன்படுத்திய பாலிமொழியையே தேர்ந்தெடுத்தார்.

பௌத்தத்தின் தேரவாதப் பிரிவு பாலிமொழியில் உள்ள எழுத்துக்களையும் உச்சரிப்புகளையும் பயன்படுத்துகின்றது. மகாயானம், ட்சென் மற்றும் திபெத்திய பௌத்தப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்த மறைநூல்கள் சமஸ்கிருதத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன. உதாரணத்திற்கு, பாலிமொழியில் தம்மம், கம்மம், நிப்பாணம் என்று எழுதப்படுபவை சமஸ்கிருதத்தில் முறையே தர்மம், கர்மம், நிர்வாணம் எனப்படுகின்றன.

புத்தர் போதித்தது பாலிமொழியில் அல்லது அதை ஒத்துள்ள பேச்சு வழக்கான மொழியில் ஆகும். ஆகவே, இந்தச் சிறு நூலில் பாலிமொழிச் சொற்களே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

❧❧❧❖❖❧❧❧

மேலும் சில கேள்விகள் … பதில்கள்

கம்மம், மறுபிறவி மற்றும் வாழ்க்கையில் ஒப்பின்மை (உயர்வு தாழ்வுகள்)
பௌத்தமும் தற்கால விஞ்ஞானமும்
பௌத்தமும் படைப்புப் பற்றிய கற்பனைப் புனைந்துரைகளும்
தியானமும் தீய ஆவிகளும்
புகைபிடித்தலும் பௌத்தமும்
பேராவலும் போதுமென்ற மன நிறைவும்
தாவர உணவும் பௌத்தத் துறவிகளும் போலிப் புலால் உணவும்
உயிர்கள் பிறவி கொள்ளும் தளங்கள் (மண்டலங்கள்)
புகழ்பெற்ற மேற்கத்திய பௌத்தப் பற்றாளர்கள்

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

கம்மம், மறுபிறவி மற்றும் வாழ்க்கையில் ஒப்பின்மை (உயர்வு தாழ்வுகள்)

நம்மைச் சுற்றி வாழ்க்கையில் ஏன் இவ்வளவு ஒப்பின்மை (உயர்வு தாழ்வு நிலை) இருக்கின்றது என்று கம்மவினைக் கோட்பாடு விளக்குகின்றதா?

நாம் அனைவரும் ஏன் ஒரே மாதிரி பிறக்கவில்லை? ஏன் சமமாகப் பிறக்கவில்லை? இது சரியா என்று ஆச்சரியப்படாதவர்கள் யாரும் இல்லை.

ஒரு மனிதர் உடல்நலத்திலே பொதுவாகக் குறையின்றி இருக்கிறார்; ஆனால் இன்னொருவர் பல உடல்நலக் கேடுகளுடன்

பிறக்கிறார். ஒரு மனிதர் ஒரு மிகச் செல்வச் செழிப்பான குடும்பத்திலே பிறக்கிறார்; இன்னொருவர் ஒரு ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறக்கிறார். ஒரு மனிதர் மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையும் நீண்ட ஆயுளும் கொண்டிருக்கிறார்; இன்னொரு மனிதர் வன்முறைத் தாக்குதலால் அல்லது விபத்தால் அகால மரணமடைகின்றார். வாழ்க்கையில் நாம் காணும் இந்த வேறுபாடுகள், உயர்வு—தாழ்வுகள் ஏன்?

இந்த வேறுபாடுகளும் உயர்வு தாழ்வுகளும் தற்செயல்களாகக் காரணமின்றி தாமாகவே உண்டாகின்றன என்றோ அல்லது இவை காண முடியாது விண்ணுலகில் எங்கோ இருக்கும் எல்லா வல்லமையும் கொண்ட ஒரு ஆண்டவனின் ஆணையால் விளக்க இயலாதவாறு நிகழ்கின்றன என்றோ பௌத்தர்கள் நம்புவதில்லை. மனிதர்களின் வாழ்க்கைகளில் காணப்படும் இந்த ஒப்பின்மைகள் பெரும்பாலும் அவர்கள் உள்நோக்கத்தோடு செய்யும் செயல்களின் (கம்மங்களின்) விளைவுகளாக காரணம்—விளைவு என்று நிகழ்கின்ற இயற்கை விதிகளின் அடிப்படையில் உண்டாகின்றன என்றே பௌத்தர்கள் நம்புகின்றார்கள்.

நாம் முற்பிறவிகளில் செய்த எதைப் பற்றியும் நமக்கு நினைவு இல்லை, அப்படியிருக்க முற்பிறவியில் செய்த ஏதோ ஒரு தீவினைக்காக இப்பிறவியில் துன்பம் நேரிடுகின்றது என்பது சரியா?

கம்மம் என்பது செய்த வினைகளுக்குப் பரிசுகளையோ அல்லது தண்டனைகளையோ வகுத்தளிப்பது அல்ல என்பது தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டும். எளிமையாகச் சொல்வதென்றால், உள்நோக்கத்தோடு செய்யப்படும் எந்தவொரு செயலும், சூழ்நிலைகளும் ஆதரவுகளும் சரியாக அமையும்போது, அதற்கேற்ற பலனை விளைவிக்கும் என்கிற இயற்கை விதிமுறையையே குறிக்கின்றது கம்மம் என்பது.

உதாரணத்திற்கு அளவுக்கதிகமாக மது அருந்திக் குடிபோதையில் இருக்கும் ஒரு மனிதரை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் குடிவெறியில் தள்ளாடிச் சென்று பாதை ஓரத்தில் உள்ள ஒரு குழியில் அல்லது சாக்கடையில் விழுந்துவிடுகிறார். தமது ஒரு காலையும் முறித்துக்கொள்கிறார். அந்த மனிதருக்குத் தாம் குடிபோதையில் இருந்ததோ குழியில் தள்ளாடி விழுந்து காலை முறித்துக்கொண்டதோ நினைவில்லை. இருந்தாலும், அவர் தமது மதுக்குடிபோதையில் செய்த வினைகளின் துன்பகரமான விளைவுக்கு ஆளாகிறார்.

முன்னர் குறிப்பிடப்பட்டது போல, கம்மம் விதைகளைப் பதிப்பது போன்றது என்றும் கருதப்படலாம். ஒரு ஆப்பிள் விதையை நட்டால், அதிலிருந்து ஒரு ஆப்பிள் மரம் வளர்கின்றது. ஒரு வேப்ப விதையை நட்டால், ஒரு வேப்ப மரம் வளர்கின்றது. இது காரணம்—விளைவு என்று இயற்கையாக நிகழும் விதிமுறை. இதுவே, "தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான்; வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான்" என்பதாகவும் விளக்கப் படுகின்றது.

இவ்வாறாக, கம்ம இயக்கத்தைப் பொருத்தவரை, அதில் விதிமுறை சரியா என்கிற கேள்விக்கோ ஞாபகம் இல்லை என்பதற்கோ இடம் இல்லை. கம்ம விதிமுறை உலகில் வாழும் உணர்வுகளைக் கொண்ட எல்லா உயிர்களுக்கும் சமமாகப் பொருந்துவதாகும்.

மறுபிறவி அல்லது தொடர் பிறவி இருக்கிறதென்றால், மனிதர்கள் ஏன் அவர்களது கடந்த கால வாழ்க்கைகளை நினைவுகூர முடிவதில்லை?

கடந்த கால வாழ்க்கைகளைப் பற்றிய நினைவுகள் சாதாரணமாக வெளியுணர்வுக்கு வராமல் உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில், அதாவது ஆழ்மனத்தின் அடியில் உறைந்திருக்கின்றன. நமது மனங்கள் போதுமான அளவு தெளிவு இல்லாதவையாகவும் கட்டுப் பாட்டோடு கூடிய கூர்மை இல்லாதவையாகவும் இருப்பதால், நாம் ஆழ்மனத்தில் உறைந்திருக்கும் இந்தப் பதிவுகளை வெளிக் கொணர்ந்து நினைவுகூர முடியாதவர்களாக இருக்கிறோம். உதாரணத்திற்கு, ஒரு மாதத்திற்கு முன் இதே தேதியிலே நாம் என்ன செய்தோம் என்பது, நம்மில் எவ்வளவு பேருக்கு நினைவு இருக்கிறது? மிகச் சிலரே தாம் அப்போது செய்தவற்றை மறக்காமல் நினைவுகூர்ந்து சொல்ல முடியும். இருந்தாலும், குறிப்பிடத்தக்க வகையில் தெளிவும் கூர்மையும் கூடிய மனங்களைக் கொண்ட சில இளஞ்சிறுவர்கள் தம்மியல்பாக முயற்சியின்றித் தமது கடந்த கால வாழ்க்கைகளை நினைவுகூர்ந்து கூறியிருப்பதை ஆராய்ச்சிகள் காட்டியுள்ளன.

உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளால் அவதியுறும் நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கு இப்போது மேற்கத்திய உளநிலை மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் மனோவசியத்தின் மூலம் அறிதுயிலை உண்டாக்கி அவர்களது மனங்களைப் பின்னோக்கிச் சென்று நினைவுகூரச் செய்யும் முறைகளைக் கையாளுகின்றார்கள். அத்தகைய மருத்துவ சிகிச்சையில், இந்த நோயாளிகளில் சிலர் தங்களது கடந்த கால வாழ்க்கைகளை மீண்டும் நினைவுக்குக்

கொண்டுவந்து கூறமுடிந்ததாகத் தெரிகின்றது. அவர்களின் இந்த நினைவுகள் மருத்துவர்களால் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன. சீரிய வகையில் மிக நேர்த்தியாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மனங்களைக் கொண்டவர்களும் ஆழ்ந்து தியானத்தில் மனத்தை உள்ளூடுருவிப் பார்க்கும் திறமை மிக்கவர்களுமான பௌத்தத் துறவிகள்கூட தங்களது கடந்த கால வாழ்க்கைகளை நினைவுகூர்ந்து கூற முடிந்தது பதிவுசெய்யப்பட்டிருக்கிறது.

நமது அடுத்த பிறவிகளைப் பற்றி நாம் எதுவும் அறியமுடியாமல் இருக்கும்போது, மறுபிறப்பைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு என்ன பயன்? ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்?

நமது அடுத்த பிறவியைப் பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும் என்கிற மனப்பான்மை சிறிது சுயநலநோக்கில் எழுவதாக இருக்கின்றது. இது பொறுப்பற்ற பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளின் வருங்கால நலன்களைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலைப்படாமல், அவர்களின் நன்மைக்காக எதையும் செய்யாமல், இருப்பது சம்பாதிப்பது எல்லாவற்றையும் தற்போதைய சிற்றின்பங்களுக்காகச் செலவிடும் மனப்போக்கை ஒத்ததாக இருக்கின்றது. அவர்கள் தங்களது குழந்தைகளின் எதிர்காலம் எப்படியிருக்கும், அவர்களுக்கு என்னென்ன நேரிடும் என்பதைப் பற்றி நிச்சயம் எண்ணிப் பார்க்காதவர்களாய் இருப்பார்கள். ஆனால் பொறுப்பும் கடமையுணர்ச்சியும் கொண்ட பெற்றோர்கள் அப்படியிருக்க மாட்டார்கள். தமது குழந்தைகளின் நன்மைக்காகச் செய்பவற்றின் பலன்களைப் பின்னர் தாம் காண முடியாது என்றாலும் கூட பொறுப்புள்ள பெற்றோர்கள் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் தங்களது குழந்தைகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய எல்லாவற்றையும் குறையின்றி மிகச் சிறப்பாகச் செய்வதற்குத் தவறமாட்டார்கள். நமது அடுத்த பிறவியில் தொடர்ந்து இருக்கப் போகும் உயிருக்காக நாம் அத்தகைய மனப்பான்மையையும் அணுகுமுறையையும் கொண்டிருக்க வேண்டியது அவசியம்.

இருந்தாலும், விண்ணுலகில் தேவர்களின் மற்றும் பிரம்மாக்களின் தளங்களில் பிறவி கொண்ட சிலரும், மேலும் கீழுலங்களில் பிறவி கொண்ட உயிர்களும் கூட உண்மையில் தங்களது கடந்த கால வாழ்க்கைகளை நினைவுகூர்ந்து கூறியிருப்பதாகப் பௌத்த நூல்களில் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன. தாம் அனுபவிக்கும் மறுபிறவி நிலைகள் தாங்கள் முன்பிறவிகளில் ஆற்றிய எந்த வினைகளின் பலன்களாக விளைந்தன என்பதையும் அவர்களில் சிலர் விவரமாகக் கூறியுள்ளார்கள். இந்த வாழ்க்கையில் நாம் நல்லதையே செய்ய வேண்டும், அதுவும் மிகச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும்

என்கிற மேன்மையான செயல் நோக்கத்தை இது தூண்டுவதாக இருக்கின்றது.

எப்படியிருந்தாலும், பௌத்தர்களைப் பொருத்தவரை, அடுத்த பிறவியில் நாம் நல்ல வாழ்க்கை நிலைகளை அடைகிறோமா இல்லையா, மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை அமையுமா இல்லையா என்பது முக்கியமல்ல; இந்த வாழ்க்கையில் எந்த உயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் நாம் உட்பட இந்த உலகில் அனைத்து உயிர்களும் இன்னலத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் வாழ்வதற்கு என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டுமோ அவற்றையெல்லாம் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டியது நமது கடமை என்பதே முக்கியமாகும்.

பௌத்தத்திலே கூறப்படும் ஒரு பொருள் பொதிந்த உண்மை ஆழ்ந்து சிந்தித்து மனத்தில் உள்வாங்கப்பட வேண்டியதாகும். அது என்னவென்றால்:

> ***கடந்த பிறவியில் நீங்கள் எந்த விதமான வாழ்க்கை வாழ்ந்தீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், உங்களது இந்தப் பிறவி எப்படியிருக்கின்றது என்று பாருங்கள்.***
>
> ***அடுத்த பிறவியில் நீங்கள் எந்த விதமான வாழ்க்கை பெறுவீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், உங்களது இந்தப் பிறவி எப்படியிருக்கின்றது என்று பாருங்கள்.***

மறுபிறவி உண்டு என்பதற்கு விஞ்ஞான ரீதியான சான்று ஏதாவது உண்டா?

தங்களது கடந்த காலப் பிறவிகளில் நிகழ்ந்தவற்றை நினைத்துப் பார்த்துக் கூறமுடிந்த அநேக குழந்தைகளின் மற்றும் பல மனிதர்களின் வரலாறுகள் உண்மையில் தீவிரமாக ஆராயப்பட்டு, சோதனைகளின் முடிவுகள் ஆதாரச் சான்றுகளோடு பதிவுச்செய்யப்பட்டுள்ளன. கீழை நாடுகளிலிருந்து முற்பிறவி ஞாபகங்களைக் குறித்துக் கணக்கற்ற சான்று நிகழ்ச்சிகள் எடுத்துக்காட்டுகளாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அது மட்டுமின்றி மேல் நாடுகளிலும் கூடப் பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் இது குறித்து ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு சான்று நிகழ்ச்சிகளை ஆதாரங்களாக வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

கீழை நாடுகளிலும் மேல் நாடுகளிலும் தங்களது முற்பிறவிகளை நினைவுகூர்ந்து கூறமுடிந்த பலரை எடுத்துக்கொண்டு இந்த ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இந்தச் சான்றுகள் விஞ்ஞான

ரீதியாக இழையளவும் நெறிதவறாத முறையில் கூர்மையான சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு ஆராய்ந்து பார்க்கப்பட்டன. இந்த ஆராய்ச்சியின் தேர்ந்த முடிவு மறுபிறவி நிகழக்கூடியது, நம்பக்கூடியது என்பது மட்டுமல்ல, இது ஐயத்துக்கு இடமின்றி நிரூபிக்கப்பட்டதாகவும் கூடக் கொள்ளலாம் என்பதாகும்.

உதாரணத்திற்கு, கேரோல் போமேன் முற்பிறவிகளில் தங்களுக்கு நிகழ்ந்தவற்றை நினைவுகூர்ந்து கூறிய சிறுவர்களையும் சிறுமிகளையும் பற்றி நூல்களை எழுதி வெளியிட்டுள்ளார். இவை சமயம் அல்லது ஆன்மீகம் சார்ந்த நூல்கள் அல்ல. நூற்றுக்கணக்கான சிறுவர் சிறுமிகளை ஆராச்சிப் பொருள்களாக எடுத்துக்கொண்டு அவர்களது கூற்றுகளை ஆராய்ந்து பார்த்தும் நுணுகிச் சோதித்துப் பார்த்தும் மேற்கொள்ளப்பட்ட புத்தாய்வின் அடிப்படையிலே மெய்ச்சான்றுகளோடு நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை நிகழ்ச்சிகள் தொகுத்து வழங்கப்பட்டுள்ள ஆவணப் பத்திரங்களாகும் இவை.

பேராசிரியர் அயான் ஸ்டீவன்சன் ஒரு மாண்புமிக்க உளநோய் மருத்துவரும் ஐக்கிய அமெரிக்க நாட்டில் உள்ள வர்ஜீனியா பல்கலைக்கழகத்தின் அகஉணர்வுகளை ஆராயும் துறையின் இயக்குனரும் ஆவார். மறுபிறவி குறித்து அவர் வெளியிட்டுள்ள நூல்கள் அடிப்படையில் அறிவியல் கல்வித்துறை மற்றும் விஞ்ஞான இயல்துறைகளைச் சேர்ந்த அறிஞர்களின் பார்வைக்காகவும் மேல் ஆராய்ச்சிக்காகவும் எழுதப்பட்டவையாகும். தங்களது முற்பிறவிகளை நினைவுபடுத்திக் கூறமுடிந்த மூவாயிரத்துக்கு (3000க்கு) மேற்பட்ட மக்களின் அனுபவ ஆதாரங்கள் இவற்றிலே விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

மேலும் இந்தத் துறையிலே ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு மிகப் புகழ்பெற்ற மற்ற ஆய்வாளர்களில், நிபுணர்களில் மிகப் பிரசித்தபெற்றவர்கள் முனைவர். ஜிம் டக்கர், முனைவர் ரேமண்ட் மூடி, தாமஸ் ஸ்ரோடர் ஆகியோர் ஆவர்.

புகழ்பெற்ற ஹென்றி போர்டு கூறுகிறார்:

“இன்னொரு வாழ்க்கையில் நாம் நமது அனுபவங்களைப் பயன்படுத்த முடியாது என்றால்,
அப்போது நாம் செய்வது அனைத்தும் பயனற்றுப் போகின்றது என்றாகும்”.

“ஒரு மேன்மையான தனிச்சிறப்பு ஒருவருக்கு இயல்பாக அமைந்துள்ளது என்றால்,

அது பலபிறவிகளில் பெற்ற நீண்ட அனுபவத்தில் பழுத்த நற்கனியாகும்.

நான் உறுதியாக நம்புவது என்னவென்றால், நாம் வாழ்வதில் ஒரு நோக்கம் இருக்கின்றது, அர்த்தம் இருக்கின்றது.

நமது வாழ்க்கை தொடரும். மனமும் நினைவும் என்றும் உள்ளவையாகும், நிலைபேறு உடையவையாகும்."



பௌத்தமும் நவீன விஞ்ஞான அறிவியலும்

பௌத்தம் விஞ்ஞான அறிவியலோடு முரண்படுகின்றதா?

உலகில் உள்ள எல்லா மதங்களிலும் தற்கால விஞ்ஞான அறிவியல் ஆராய்ந்து காட்டும் உண்மைகளோடு எந்தக் குறிப்பிடத்தக்க முரண்பாடுகளும் இல்லாத போதனைகளைக் கொண்டது பௌத்த சமயம் மட்டும்தான். ஏனெனில், பௌத்தத்தில் மட்டும் படைப்பைப்பற்றி எந்தக் கற்பனைப் புனைந்துரைகளும் இல்லை; எந்த இயற்கை நிகழ்வும் புலனுணர்வுகளுக்கு எட்டாமல் இயற்கை நிலைக்கு அப்பாற்பட்டிருக்கும் அதிசயக் காரணங்களால் உண்டாகின்றது என்றும் பௌத்தம் காட்ட முயல்வதில்லை.

விஞ்ஞானி டார்வினின் பரிணாமக் கோட்பாட்டைப் பௌத்தம் முற்றிலும் ஏற்றுக்கொள்கின்றது. உண்மையில் இந்தக் கோட்பாடு பௌத்தம் காட்டும் வாழ்க்கையின் அடிப்படை மெய்ம்மைகளான நிலையாமையையும், ஆன்மா—இன்மைக் கொள்கைகயையும் அகில உலகமும் விஞ்ஞானத்தின் பரிணாமமே என்கிற பௌத்த தத்துவத்தையும் நிரூபிப்பதாகவே உள்ளது. புதைபடிவ நிலையிலுள்ள பழம்பொருள்கள், கரியஞ்சார்ந்து பழமைக்கால நிர்ணயம், நிலஇயல் (மண்இயல்) சான்றுகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தற்கால விஞ்ஞான அறிவியல் நாம் வாழும் இந்த பூமியின் வயது சுமார் 4.5 இலட்சம் கோடி ஆண்டுகள் என்று மதிப்பிடுகின்றது. இதை ஏற்றுக்கொள்வதில் பௌத்தத்திற்கு எந்தச் சிரமமும் இல்லை. கற்பகோடி காலமாக நமது இந்த பூமி இருந்து வருகின்றது என்கிற புத்தரின் கூற்றையே தற்கால விஞ்ஞான அறிவியலின் இந்தப் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் உறுதிசெய்பவையாக இருக்கின்றன.

கணக்கற்ற பால் மண்டலங்கள் மற்றும் நட்சத்திர மண்டலங்கள் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இருப்பதாகவும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் எல்லையற்ற பரப்போடும் பல்வகைமையோடும் ஒப்பிடும்போது நமது பூவுலகம் ஒரு சின்னஞ்சிறு தூசித்துகளே என்றும் புத்தர் குறிப்பிட்டுக் காட்டியுள்ளார். புலனுணர்வுகளுக்கு எட்டாது இவ்வுலகியலுக்கு அப்பாற்பட்டிருக்கும் ஒரு தனிப்பெரும் பொருள் அல்லது தெய்வம் இந்த உலகத்தைப் படைத்தது என்றோ, மனித இனம் அந்தத் தெய்வத்தின் தனிச் சிறப்பான படைப்பு என்றோ புத்தர் கூறயதில்லை.

வான் கோளங்களின் ஆய்வியல், செயற்கைக் கோளங்கள், கதிரியக்கத் தொலைநோக்காடிகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி நாம் இப்போது இந்தப் பிரஞ்சத்திலுள்ள பதினாயிரம் கோடிகோடி நட்சத்திரங்களையும் இலட்சம் கோடிக்கணக்காக உள்ள பால்வெளி மண்டலங்களையும் பார்க்க முடிகின்றது. நாம் இவற்றைப் பார்க்கும்போது, புத்தர் இந்தப் பேரண்டத்தில் நமது இடம் என்ன என்று மிகத் திட்பநுட்பமாக ஆராய்ந்து காட்டியிருப்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகின்றது.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் காலத்தைப் பற்றிய புத்தரின் கருத்து தற்கால விஞ்ஞான அறிவியல் காட்டுவதோடு பெரிதும் ஒத்திருப்பதாகவே தோன்றுகின்றது. பிரபஞ்சத்தின் கால அளவுகோலைப் பௌத்தம் “கல்ப” காலங்களாகக் கணக்கிடுகின்றது. இவை எண்ணிப்பார்க்கவே இயலாத நீண்ட நெடுங்காலங்களாகும். ஒரு பட்டுத்துணியினால் ஒரு மலையின் உச்சியை நூறு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தேய்ப்பதைப் புத்தர் உவமையாக எடுத்துக்கொண்டு, அவ்வாறு ஒரு பட்டுத்துணியால் தேய்க்கப்படும் அந்த மலை முழுவதும் தேய்ந்துபோவதற்குச் சுமார் எவ்வளவு காலம் ஆகுமோ அது ஒரு “கல்ப” காலஅளவு என்று கூறுகிறார். இவ்வாறு பௌத்த அண்டவியல் கூறுவது இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் வயது 13.7 இலட்சம் கோடி ஆண்டுகள் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம் எனத் தற்கால விஞ்ஞான அறிவியல் கணக்கிட்டுக் காட்டுவதோடு பெரிதும் ஒத்திருப்பதைக் காணலாம்.

மேலும், ஆச்சரியப்படத்தக்கதாக உள்ளது என்னவென்றால், இந்தப் பிரபஞ்சம் தொடர்ந்து விரிவதும் சுருங்குவதுமாக உள்ளது என்று புத்தர் கூறியிருக்கின்றார். இவ்வாறு விரிவதும் சுருங்குவதுமாக உள்ள சுழற்சிகள் ஒவ்வொன்றும் கற்பனை செய்து பார்க்கக்கூட முடியாத நீண்ட நெடுங்காலங்களுக்கு அல்லது அநேக, அநேக “கல்ப’’ காலங்களுக்கு நீடிக்கின்றது என்றும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். தற்கால விஞ்ஞான அறிவியல் ஆராய்ந்து

காட்டும் "ஊசலாடும் பிரபஞ்சம்" என்கிற கருத்தை (Oscillating Universe Theory) புத்தர் இன்றைக்குச் சுமார் 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கூறியிருப்பதாகத் தோன்றுகின்றது.

தமது சொற்பொழிவுகளில் ஒன்றில் புத்தர் ஒரு குவளைத் தண்ணீரை எடுத்துக்காட்டி, அந்தத் தண்ணீரிலே எண்ணற்ற உயிர்கள் இருப்பதாக கூறியிருக்கின்றார். அவர் கூறியிருப்பதன் பொருள் நெடுங்காலம் யாருக்கும் புரியாமல் இருந்தது. ஒரு குவளைத் தண்ணீரில் உண்மையில் மிகப் பல நுண்ம உயிரினங்கள் இருப்பதை நாம் இப்போது ஒரு நுண் நோக்காடியின் மூலம் காணமுடிகின்றது. இவ்வாறு நம்மால் காணமுடியாமலும் புரிந்துகொள்ளப்படாமலும் இருக்கும் புத்தர் கூறியுள்ள உண்மைகள் இன்னும் எவ்வளவோ உள்ளன.

"ஹேம்லெட்'' நாடகத்தில், வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் எழுதியுள்ளார்:

"ஹொரேஸியோ, இந்தப் பூவுலகிலும் விண்ணுலகிலும் உன்னுடைய தத்துவத்திலே கற்பனை செய்து பார்த்ததைவிட இன்னுந் தெரியாத அநேக பொருள்கள், விஷயங்கள் உள்ளன.'

ஜஜஜ❖❖ஜஜஜ

பௌத்தமும் படைப்பு பற்றிய கற்பனைப் புனைந்துரைகளும்

இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்த ஒப்புயர்வற்ற ஒரு கடவுள் உள்ளார் என்கிற நம்பிக்கை பௌத்தத்தில் இல்லையே, அது ஏன்?

இத்தகைய விஷயஙகளைப் பொருத்தவரை, பௌத்தர்கள் உள்ளதை உள்ளவாறு காணும் "யதார்த்தவாதிகளாகவே'', புறவாய்மை வழுவாதவர்களாகவே இருக்க விரும்புகின்றார்கள். அண்டமாகிய ஒரு முட்டையிலிருந்து இந்தப் பிரபஞ்சம் தோன்றியது அல்லது நீண்ட வெண்மை நிறத்தாடி கொண்ட ஒரு கடவுளால் இந்தப் பிரபஞ்சம் படைக்கப்பட்டது என்பது போன்ற கற்பனைப் புனைந்துரைகளில் பௌத்தர்கள் நம்பிக்கை கொள்வதில்லை. உண்மையில் படைப்பு என்பது இல்லை. இந்தப் பிரபஞ்சம் எப்போதும் இருந்திருக்கிறது என்றே பௌத்தர்கள் நம்புகிறார்கள்.

எல்லாம் வல்ல ஒரு இறைவனால் அல்லது "கூர்மதி கொண்டு திட்டமிட்டுப் படைக்கும் ஒருவரால்'' இந்தப் பிரபஞ்சம் உண்டாக்கப்பட்டது என்றால், அப்போது இயற்கையாக எழும் ஒரு கேள்வி: "படைத்துத் தான் பிரபஞ்சம் தோன்றியது என்றால், அந்த இறைவனைப் படைத்தது யார் அல்லது அந்தக் கூர்மதி கொண்ட திட்டமிடுபவரைப் படைத்தது யார்?" என்பதாகும். அந்த இறைவன் அல்லது கூர்மதி கொண்ட திட்டமிடுபவர் எப்போதும் இருந்திருக்கிறார் என்றால், மாறாக இந்தப் பிரபஞ்சம் எப்போதும் இருந்திருக்கிறது என்பது அதைவிட அதிகம் நம்பத்தக்கதாக உள்ளது அல்லவா?

எப்படியிருந்தாலும், தான் படைத்த படைப்புகளை என்ன காரணங்களுக்காகவோ மீளா நரகத்தில் வீழ்த்தி அவர்களைச் சித்திரவதை செய்வதற்கு ஒரு நரகத்தையும் படைத்த அத்தகைய ஒரு எல்லாம் வல்ல, எல்லாம் அறிந்த இறைவன் அல்லது தனிப்பெரும் பொருள் இருக்கிறது என்பதில் பௌத்தர்களுக்கு நிச்சயம் நம்பிக்கையில்லை. எல்லாம் அறிந்த அந்தக் கடவுளுக்குத் தனது படைப்புகளில் மிகப்பெரும்பான்மையினர் எப்பொழுதும் மீளா நரகத்தில் வீழ்ந்து அவதியுற்றிருப்பார்கள் என்று தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்படித் தெரிந்திருந்தும் ஏன் அவர் அவ்வளவு துக்கத்தை விளைவிப்பதற்குப் படைப்பை மேற்கொண்டார்? அன்பும் கருணையுணர்வும் கொண்டு பிழை பொறுத்து மன்னிக்கும் இயல்புடைவராகக் கூறப்படும் அந்த ஒப்புயர்வற்ற இறைவன் அதேசமயம் பழிக்குப் பழி வாங்குபவராகவும், நீதியும் நேர்மையும் அற்றவராகவும், இரக்கமற்றவராகவும், கொடுமை புரிவதில் விருப்பம் கொண்டவராகவும் இருக்கிறார். படைப்புக் கடவுளைப் பற்றிக் கூறப்படும் கருத்துக்கள் எல்லாம் முன்னுக்குப்பின் முரண்பட்டவையாகவே உள்ளன. அத்தகைய கற்பனைப் புனைவுகளில் நம்பிக்கை கொள்வது என்பது பௌத்தர்களுக்கு இயலாது.

இந்தக் கற்பனைப் புனைந்துரைகளை நம்புவதால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்பதால் புத்தர் அவற்றைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளிலும் வாதங்களிலும் நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம் என்று அறிவுரை வழங்குகிறார். ஒரு நஞ்சு தோய்ந்த அம்பால் துளைக்கப்பட்டு வீழ்ந்து கிடக்கும் ஒருவனைப் பற்றிய கதையை எடுத்துக்காட்டாகக் கூறிப் புத்தர் விளக்குகிறார். அந்த அம்பை எய்தியவர் யார், ஏன் எய்தினார், எந்த வில்லிலிருந்து அந்த அம்பு எய்தப்பட்டது, எந்த வகையான நஞ்சு அந்த அம்பிலே தோய்க்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது போன்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் கிடைக்கும்வரை அம்பை

எடுக்கவிடமாட்டேன், காயத்திற்கு மருந்து தடவவிடமாட்டேன் என்று அந்த மனிதர் பிடிவாதம் பிடித்தால் என்ன நேரும்? அந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில் கிடைக்கும் முன்னர் அவர் இறந்துபோவது நிச்சயம்.

நஞ்சு தோய்ந்த அம்பைப் பிடுங்கியெறிவதும், காயத்திற்கு மருந்திட்டுக் குணப்படுத்துவதுமே மருத்துவரின் முதற்பணி; வீழ்ந்து கிடக்கும் நிலைமையின் அபாயத் தன்மையைப் புரிந்துகொள்ளாமல் நேரங்கால உணர்வில்லாது கேட்கப்படும் அந்த மனிதரின் கேள்விகளுக்குப் பதில் தேடிக்கொண்டிருப்பது மருத்துவரின் வேலையல்ல. அந்த மருத்துவரைப் போலவே புத்தரும் துக்கத்திலிருந்து நம்மை நாமே விடுவித்துக் கொள்வதற்கு என்ன வழி என்பதையே காட்டுகிறார். படைப்புக் கடவுள் என்கிற கற்பனைப் புனைவைப் பற்றிக்கொண்டு எப்படிப் படைத்தார், ஏன் படைத்தார் என்பது போன்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் தேடிக்கொண்டிருப்பதில் நேரத்தை வீணாக்குவதைப் புத்தர் விரும்பவில்லை. உண்மையில் நமக்கு நன்மைகளை விளைவிக்கக் கூடியவற்றையே நாம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும், அவற்றைத் தேடி அடைவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றே புத்தர் நமக்கு அறிவுரை வழங்குகிறார். பௌத்தத்திலே இதுவே நமது குறிக்கோளாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றது.

சமய நம்பிக்கையில்லாதவர்கள் மீளா நரகத்திலே தள்ளப்பட்டு என்றும் தண்டனைகளுக்கு ஆட்பட்டுக் கிடப்பார்கள் என்கிற கருத்து பௌத்தத்திலே இல்லையா?

நிச்சயமாக இல்லை! அத்தகைய பயமுறுத்தல்கள் பழங்காலத்தில் மக்களை நல்வழிப்படுத்துவதற்கு ஒரு வேளை தேவையாக இருந்திருக்கலாம். அந்தப் பயமுறுத்தல்களும் அடுத்த பிறவியில் விண்ணுலகில் தேவராகப் பிறந்து இன்பமயமான வாழ்க்கையை அனுபவித்திருக்கலாம் என்கிற வாக்குறுதியோடு இணைத்துப் பயன்படுத்தப்பட்டன. மீள முடியாமல் நரகத்தில் வீழ்ந்து என்றும் கொடுமையான தண்டனைகளை அனுபவித்திருக்க வேண்டி நேரிடும் என்கிற பயமுறுத்தல்களும் அவற்றோடு தேவலோகத்திலே நற்பேறுகளைப் பெறலாம் என்கிற உறுதிமொழிகளும் கூடிய இந்த அணுகுமுறை குறிப்பிட்ட சமயக் குழுக்களில் மக்களை ஈர்ப்பதற்காகவும் சேர்ப்பதற்காகவும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

ஒரு மாற்று சமய நம்பிக்கையையும் வழிபாட்டு முறையையும் ஏற்றுக்கொண்டார்கள் என்கிற ஒரே காரணத்திற்காகத் தாமே படைத்து உருவாக்கிய மனிதர்களைத் தண்டிக்கும் பொறாமை

குணம் கொண்ட கடவுள் இருக்கிறார் என்கிற கருத்தைப் போலியான கற்பனை என்று நிராகரிக்கின்றது பௌத்தம். ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் ஆவணம் விதி 18இன் படி போற்றி மதித்துப் பேணப்பட வேண்டியதாக நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துச் சுதந்திரம்—சமய நம்பிக்கை— மற்றும் வழிபாட்டுச் சுதந்திரம் ஆகிய கோட்பாடுகளை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றைத் தவறாமல் பேணிக் காப்பதாக நாகரிக வளர்ச்சியடைந்த உலக நாடுகள் எல்லாம் பெரும்பாலும் உறுதிமொழியளித்துள்ளன. மேலும் மனிதர்களைச் சித்திரவதை செய்வது என்பது நாகரிகமடைந்த உலக நாடுகள் எல்லாவற்றிலும் அதிகாரபூர்வமாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அப்படியிருக்க நம் எல்லோரையும் படைத்ததாகக் கருதப்படும் கடவுள் இருப்பாராயின் அவர் எவ்வாறு அந்த நாகரிகப் பண்புகூட இல்லாதவராக இருக்க முடியும்? ஆகவே, நரகத்தில் மீளாத நரக வேதனையை அனுபவித்திருக்க நேரிடும் என்கிற அத்தகைய பயமுறுத்தல்களைப் பௌத்தர்கள் நம்பத்தக்கவையாக ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

உதாரணத்திற்கு, எண்ணிப்பாருங்கள்! ஒரு உயிரைக் கொழுந்துவிட்டெரிகின்ற நரகத் தீயிலே என்றென்றைக்கும் வாட்டி வதைக்கும் ஒருவர் எப்படிப்பட்டவராய் இருப்பார்? உதாரணத்திற்கு, எரிந்துகொண்டிருக்கிற ஒரு குச்சியை எடுத்து உங்களது உள்ளங்கையில் பற்றுங்கள். அந்தத் தீச் சூட்டால் உண்டாகும் வேதனையை ஒரு சில வினாடிகளுக்கு மேல் உங்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியுமா? வேதனையினால் அவர் அலறுவதை உங்களால் பார்த்துக் கொண்டு வாளாவிருக்க முடியுமா? யாருக்காவது நீங்கள் இத்தகைய கொடுமையை என்றென்றைக்கும் முடிவின்றிக் காலங்காலமாக இழைக்க முடியுமா?

மேலும், அத்தகைய தீவிரமான முடிவில்லாத வேதனையைத் தடுத்து நீக்கும் வல்லமை உங்களுக்கு இருக்குமாயின், நீங்கள் அந்த வல்லமையைப் பயன்படுத்த மாட்டீர்களா? நல்லுணர்வும் நல்லறிவும் கொண்ட யாரும் அந்த வேதனையை நீக்க முயற்சிப்பார்களல்லவா? எந்தக் காரணங்களுக்காகவும் எண்ணிப்பார்க்கக் கூடிய எந்தச் சூழ்நிலைகளிலும் எந்தச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அத்தகைய இரக்கமற்ற கொடுமை இழைக்கப் படுவதற்கு எப்பொழுதும் எந்த நியாயமும் இருக்க முடியாது.

எந்தப் பயமுறுத்தல்களையும் புத்தர் எந்தச் சமயத்திலும் பயன்படுத்தியதில்லை; அல்லது எந்தச் சமயத்திலும் அவர் தமது போதனைகளை மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொண்டேயாக வேண்டும் என்று யாரையும் வலிந்து வற்புறுத்தியதும் இல்லை. சுயமாக

ஆராய்ந்து எண்ணிப்பார்க்கும் சுதந்திரத்தில், கருத்துச் சுதந்திரத்தில் அவர் பலமான நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார். தமது போதனைகளை அனைவரும் எண்ணிப்பார்க்காமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் எதிர்பார்க்கவில்லை. மக்களது இயல்புகள் வேறுபட்டுள்ளன, அறிவுமுதிர்ச்சிகள் வேறுபட்டுள்ளன. ஆகவே, அவர்களது பரிணாமப் படிமுறைகளும் வேறுபடுகின்றன. தத்தம் இயல்புக்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் ஏற்றவாறு அவர்கள் வெவ்வேறு பாதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள். ஆகவே அவர் எப்பொழுதும் தமது போதனைகளைத் தர்க்க ரீதியாகவும் அறிவுபூர்வமாகவும் விளக்கிக் கூறுவதையே விரும்பினார். அறிவுக்கும் உணர்வுக்கும் எட்டாமல் எங்கோ இருக்கும் ஒரு பரம்பொருளின் தண்டனைகளைப் பற்றி எந்த பயமும் இல்லாமல் ஒவ்வொருவரும் போதனைகளைத் தமக்குத் தாமே ஆராய்ந்து பார்த்துப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்றே அவர் விரும்பினார்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் கூறியுள்ளார்:

"எதிர்காலத்திற்கு ஏற்றதாக உலகம் முழுவதற்கும் ஒரு மதத்தை நாம் விரும்பினால், அதிலே நாம் எதிர்பார்க்கும் எல்லா நற்கூறுகளையும் நற்பண்புகளையும் கொண்டதாயிருக்கின்றது பௌத்தம். ஒரு இஷ்ட தெய்வம் அல்லது தனிப் பரம்பொருள் என்று கூறப்படுவதைக் கடந்து அப்பாற் செல்கின்றது அது; ஆணவப் பிடிவாதமான சமயக் கொள்கைகளையும் இறைமை அல்லது பரம்பொருளைப் பற்றிய கற்பனைப் புனைந்துரைகளையும் அது தவிர்க்கின்றது; இயற்கையில் நாம் காண்பவற்றையும் அக ஆன்மீகப் பண்புகளான அன்பையும் கருணையையும் அது இணைக்கின்றது. உலகிலுள்ள அனைத்தையும் — அகம் புறம் உட்பட அனைத்தையும் — ஒரு அர்த்தமுள்ள பொருள் பொதிந்த இணைப்பாக, பின்னல் வலை போல் ஒருங்கிணைத்துப் பின்னப்பட்ட ஒரு அமைப்பாக அனுபவித் துணர்ந்த அறிவிலிருந்து உதித்த ஒரு சமய உணர்வை அது அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. தற்கால ஆய்வறிவியல் சார்ந்து எழும் கேள்விகளுக்குச் சரியான பதில்களைக் கூறித் தெளிவுபடுத்தக்கூடிய ஒரு மதம், தற்காலத்தின் ஆன்மீகத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய ஒரு மதம் இருக்கிறது என்றால், அது பௌத்த சமயமாகத்தான் இருக்க முடியும்."

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

தியானமும் தீய ஆவிகளும்

பேய்கள் அல்லது தீய ஆவிகள் மனத்திலே நுழைந்து ஆக்கிரமித்துக்கொள்வதற்குத் தியானம் இடமளிக்கின்றதா?

ஆயிரம் ஆயிரம் ஆண்டுகளாகத் தியானம் பல்வேறு கலாச்சார மரபுகளாலும் பல்வேறு வகைப்பட்ட முறைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. உலகெங்கும் தியானம் போதிக்கப்படுகின்றது, தியானத்திலே பயிற்சி மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. இப்போது, குறிப்பாக மேலைநாடுகளில் தியானம் அதிகப் பிரசித்தி பெற்று வருகின்றது.

தற்போது பெரியபெரிய சர்வதேச அமைப்புகளும் நிறுவனங்களும் கூட தங்களது அலுவலர்களையும் அதிகாரிகளை யும் தியானத்தில் பயிற்சி பெறுவதற்கும் தியான மையங்களில் தனி வாசம் மேற்கொண்டு நீண்ட நாள் பயின்று தேர்ச்சி பெறுவதற்கும் அனுப்பி வருவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இவ்வாறு அனுப்படும் அலுவலர்களின் மற்றும் அதிகாரிகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருவதாக இருக்கின்றது. தியானத்தின் பலன்களாக அடையப்பெறும் நன்மைகளைப் பற்றி — அதாவது, மன ஒருமுனைப்பாடு மேம்படுதல், மனக்கலக்கங்கள் நீங்கித் தெளிவுபெறுதல், மற்றும் உடல் அழுத்தம் மனஅழுத்தம் இறுக்கம் வலிவேதனைகள் கோபம் பகைமை ஆகிய குறைகளைச் சமாளிப்பதில் வெற்றிபெறுதல் போன்ற நன்மைகளைப் பற்றி — அவர்கள் நன்கு தெரிந்துகொண்டுள்ளார்கள்.

மஸ்ஸாசுஸெட்ஸ் பல்கலைக்கழக மருத்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள், வழக்கமாகத் தியானப் பயிற்சி மேற்கொண்டு வருபவர்களின் மூளைகளில் உண்டாகும் அலைவரிசைகளை ஆராய்ந்து பார்த்து அவர்கள் தியானம் மேற்கொள்ளாதவர்களை விட அதிக அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று காட்டியுள்ளார்கள். சான் பிரான்சிஸ்கோவிலுள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக மருத்துவ மையத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், தியானப் பயிற்சியின் காரணமாக, மற்றவர்களை விடப் பௌத்த சமயத்தினர் உண்மையில் அதிக அமைதி காப்பவர்களாகவும் மகிழ்ச்சி கொண்டவர்களாகவும் இருப்பதாகத் தங்களது ஆய்வுகள் காட்டுவதாகக் கூறியுள்ளார்கள்.

தியானத்தினால் விளையும் நற்பலன்களை அறியாதவர்களாய், மூடநம்பிக்கைகளிலிருந்து எழுந்த அச்சங்களின் காரணமாகச் சிலர்

தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்வதிலிருந்து நம்மைத் தடுத்து நிறுத்த முயற்சி செய்யலாம். தியானத்திலே பேய்கள் அல்லது தீய ஆவிகள் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக்கொள்ளும் அபாயம் உள்ளது என்பது போன்ற அவர்களது அச்சுறுத்தல்களைக் குருட்டு நம்பிக்கைகளைச் சார்ந்த பிதற்றல்கள் என்று ஒதுக்குவது அறிவுடைமையாகும்.

ꕥꕥꕥ❖❖ꕥꕥꕥ

புகைபிடிப்பதும் பௌத்தமும்

புகைபிடிப்பதுபற்றி பௌத்தத்தின் நிலைபாடு என்ன?

பௌத்த மறைநூற்களில் கூறப்பட்டுள்ள அறநெறிக் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, புகைபிடித்தல் தவறு அல்ல, தவிர்க்கப்பட வேண்டியது அல்ல என்று தோன்றலாம்.

இருந்தாலும், புகைபிடிப்பதை ஏற்கனவே வழக்கமாகக் கொண்டுள்ள தீவிரமான பௌத்தப் பயிற்சியாளர்கள் இந்தப் பழக்கத்தை விட்டொழிக்க முயல்கின்றார்கள். இது ஏனெனில், புகைபிடிப்பது நம்மை மிகவும் அடிமைப்படுத்திவிடும் கெட்ட பழக்கமாக இருக்கின்றது. அது தீராத வேட்கையாகிவிடுகின்றது; அதில் உண்டாகும் பற்றுதலை நீக்க முடிவதில்லை. மேலும், அது ஒருவருடைய உடல் நலத்திற்கு மிகவும் கேடு விளைவிப்பதாகும். அது மற்றவர்களின் நலத்தையும் பாதிப்பதாக இருக்கின்றது. புகைபிடிப்பதில் விடப்படும் நச்சுப் புகை சுற்றியுள்ளவர்களின் உடல் நலத்திற்கும் கேடு விளைவிப்பதாக இருக்கின்றது. இவ்வாறு நமக்கு மட்டுமல்லாமல் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிப்பதாக உள்ள ஒன்று பௌத்தத்திலே நேர்மையெனக் கருதப்பட முடியாது.

ꕥꕥꕥ❖❖ꕥꕥꕥ

அடைய விரும்பும் குறிக்கோளும் போதும் என்று திருப்தி கொண்ட மனமும்

போதும் என்ற திருப்தி கொண்ட மனத்தையே பௌத்தம் போதிக்கின்றது. ஆனால், மக்கள் தாங்கள் மேற்கொண்டுள்ள பணிகளிலே, தொழில்களிலே அடைய விரும்பும் குறிக்கோள்கள்

உள்ளன. மேலும் அவர்கள் தமது குடும்பத்தினர் மேன்மேலும் சிறந்த வாழ்க்கை நிலைகளைப் பெற வேண்டும் என்றும் விரும்புகிறார்கள். இந்த முரண்பாடுகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது, எவ்வாறு நீக்குவது?

போதும் என்று திருப்தி கொண்டு மனத்தைப் பௌத்தம் மேன்மையாகக் கருதுவது உண்மைதான். இருந்தாலும், வாழ்க்கையில் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு மனிதர்கள் அவரவது இயல்புகளுக்கும் அறிவுக்கும் ஆன்மீகப் பண்புகளுக்கும் ஏற்ற வகையில் வெவ்வேறு பாதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது என்பதையும் பௌத்தம் உணர்ந்திருக்கின்றது. ஆகவே, நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப நடுவழியைப் பின்பற்றிச் செல்வதையே பௌத்தம் பரிந்துரைக்கின்றது.

உங்களது குறிகோள்களை அடைவதற்காக மற்றவர்களுக்குத் தீங்கிழைக்க அல்லது மற்றவர்களைப் புண்படுத்தத் தயங்காத அளவுக்கு குறிக்கோள்களை அடைவதில் நீங்கள் கொண்டுள்ள பேரார்வம் அளவுக்கதிகமாக இருக்கக் கூடாது. ஆனால், அதேசமயம், உங்களது வாழ்க்கையும் உங்களது குடும்பமும் மோசமாகப் பாதிக்கப்படும் அளவுக்கு முயற்சியைக் குன்றவைக்கும் மனத்திருப்தியும் அளவுக்கு மீறி இருக்கலாகாது. எப்பொழுதும் நடுவழியையே பின்பற்றிச் செல்லுங்கள்.



தாவர உணவும் பௌத்தத் துறவிகளும் போலிப் புலால் உணவும்.

தாவர உணவு மட்டும் கொள்பவராக இருக்க வேண்டும் என்பது பௌத்தர்களுக்கு ஒரு கட்டாயமா?

பௌத்தத்தைப் பொருத்தவரையில் ஒருவர் தாவர உணவு மட்டும் கொள்பவராக இருப்பதா அல்லது இல்லையா என்பது முற்றிலும் அவரவரது தனிப்பட்ட உணர்வைச் சார்ந்தே இருக்கின்றது. பௌத்தத்திலே அதிகமாக வலியுறுத்தப்படுவது உணவுத் தூய்மை அல்ல, மனத் தூய்மையேயாகும்.

உண்மையில், அநேக பௌத்தர்கள் புலால் உண்பது கொடுமைக்குக் காரணமாகின்றது என்பதை உணர்கிறார்கள்.

ஏனெனில், தங்களைக் காத்துக்கொள்ள முடியாத ஊமை விலங்குகளைக் கொல்வதிலிருந்தே இறைச்சி உணவு பெறப் படுகின்றது. இந்த உணவை உண்பதில் கொண்டுள்ள பெரும் வேட்கையையும் பற்றுதலையும் விலக்கி நீக்குவதில் அநேகர் வெற்றியடைகின்றனர். படிப்படியாக இறுதியில் அவர்கள் தாமாகவே தாவர உணவு மட்டும் கொள்பவராகவே மாறிவிடுகின்றார்கள்.

இவ்வாறு தாவர உணவு ஜீவியாக மாறுவது இயலாது என்றால், அல்லது மிகக் கடினமாக இருக்கின்றது என்றால், உங்களுக்கு ஏற்றதாக உள்ள வழியையே கடைப்பிடியுங்கள். இருந்தாலும், குறைந்தது மாதத்தில் ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் இறைச்சி உணவைத் தவிர்த்து தாவர உணவையே உட்கொள்ளுவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு குறைந்தது மாதத்தில் ஓரிரு நாட்கள் இறைச்சி உணவை உளமார விலக்கும்போது, அது எல்லா உயிர்கள் மேலும் அன்பையும் கருணையுணர்வையும் வளர்ப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழியாக அமைகின்றது.

ஊன் உணவு மறுத்த தாவர உணவுக் கோட்பாட்டைப் பற்றிப் பௌத்தம் கொண்டுள்ள நோக்கை மிக அழகாகத் தெளிவு படுத்துவதாக உள்ளது பிலிப் கேப்லியூ அவர்கள் எழுதியுள்ள நூலான “எல்லா உயிரையும் பேணிக் காப்பது” (“To Cherish All Life”).

ஏன் சில பௌத்த துறவிகள் புலால் உணவை உட்கொள்கிறார்கள்?

தம்மைப் பின்பற்றுபவர்கள் இறைச்சி உண்ணக் கூடாது என்று இறைச்சி உண்பதற்குத் தடை விதிக்கப் புத்தர் மறுத்துவிட்டார். இவ்வாறு அவர் மறுத்ததற்குப் பல நடைமுறைக் காரணங்கள் இருந்தன. ஏனெனில், சில பிரதேசங்களில் எல்லோருக்கும் தேவையான அளவு தாவர உணவு கிடைப்பது அரிதாக இருக்கலாம், அல்லது வறண்டு பஞ்சம் நேரும் காலங்களில் தாவர உணவு கிடைக்காமலே போகலாம். உதாரணத்திற்கு, திபெத்து போன்ற குளிர்ந்த மலைப் பிரதேசங்களில் கிடைக்கும் தாவர உணவு மிகச் சொற்பமேயாகும்.

பௌத்தத் துறவிகள் பிச்சையேற்றுக் கிடைத்த உணவை உண்டு வாழ்பவர்களாகவே இருந்தார்கள். இடப்படும் பிச்சை தாவர உணவாக மட்டும் இருக்க வேண்டும் என்று நிபந்தனையிடுவது இல்லறத்தாருக்குப் பெருஞ்சுமையாக அமைய நேரிடலாம். ஆகையால், இல்லறத்தார் மனமுவந்து அளிப்பது எந்த உணவாக இருந்தாலும் — அது இறைச்சி உணவாக இருந்தாலும்— சரி,

அதை ஏற்றுக்கொண்டு உண்ணலாம் என்பது பௌத்தத் துறவிகளுக்கு விதிக்கப்பட்ட நடைமுறைக் கட்டளை யாக இருந்தது. ஆனால், அந்த இறைச்சி உணவு அவர்களுக்காகவென்றே விலங்குகளைக் கொன்று சமைக்கப்பட்டதாக இருக்கக்கூடாது என்பது நிபந்தனையாக இருந்தது.

இருந்தாலும், தற்காலத்தில் அநேக பௌத்தத் துறவிகளும் துறவி மடங்களும் தாவர உணவையே விரும்பி ஏற்கிறார்கள். மகாயான பௌத்தத்தில் பெரும்பாலான துறவிகள் கண்டிப்பாகப் புலால் உணவை மறுத்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

புலால் உணவை மறுத்துவிட்டதாகக் கூறிக்கொண்டு போலிப் புலால் உணவு உட்கொள்ளும் பௌத்தர்கள் ஏமாற்றி நடிப்பதாக தோன்றவில்லையா? ஏன் அவர்கள் போலி இறைச்சி உணவு உட்கொள்கிறார்கள்?

போலி இறைச்சி உணவு விலங்குகளிலிருந்து சுரக்கும் ஒரு வகையான பசைப்பொருள், சோயா அவரை அல்லது காளான்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றது. இது பார்வைக்கு இறைச்சி போலத் தோன்றுவது மட்டுமல்லாமல் இறைச்சியின் சுவையும் கொண்டிருக்கிறது. இதைப் பொதுமக்கள் இப்போது மிகவும் விரும்பி உண்கிறார்கள். புலால் உணவைத் தவிர்த்து தாவர உணவை மட்டும் உட்கொள்வதாகக் கூறும் பௌத்தர்களில் பலர் அத்தகைய எல்லா வகைகளான போலி இறைச்சியையும் உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஏமாற்றி நடிப்பதாகத் தோன்றவில்லையா என்று சில சமயங்களில் கேள்வி எழுப்பப்படுகின்றது. இந்தத் தாவர உணவாளர்கள் பொதுவாக உயிரும் உணர்வும் கொண்ட, ஆனால் தம்மைக் காத்துக்கொள்ள இயலாத விலங்குகளைக் கொன்று அதன் உயிர்வதையின் மூலம் பெறப்படும் எந்த உணவையும் உட்கொள்ள விரும்புவதில்லை. போலி இறைச்சி உணவு அவ்வாறு உயிர்களை வதைத்துக் கொன்று பெறப்படும் உணவு அல்ல. ஆகையால், அவர்கள் அதை உண்மையான இறைச்சி என்று கருதுவதில்லை. தங்களது உடல்நலத்திற்குத் தேவையான பல வகைகளான ஊட்டச் சக்திகளையும் கொடுக்கும் ஒருவகைப் பொருளாகவே அவர்கள் போலி இறைச்சியை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

ஆரம்பத்தில் இறைச்சி உணவு கொள்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருப்பவர்களை ஈர்த்து அந்தப் பழக்கத்திலிருந்து அவர்களை விடுவிக்கும் நோக்கத்தோடேயே போலி இறைச்சி உணவு

தயாரிக்கப்பட்டது. உதாரணத்திற்கு, இறைச்சி உணவிலிருந்து தாவர உணவிற்கு மாற விரும்புபவர்களுக்கு, போலி இறைச்சி உணவு கொள்வது அவர்களது வழக்கத்தை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள எளிதில் உதவுகின்றது.

எப்படியிருந்தாலும், விலங்குகளைக் கொன்று பெறப்படும் உண்மையான இறைச்சியை உண்பதைவிட, போலி இறைச்சி உட்கொள்வது என்பது கணக்கற்ற மடங்கு சிறந்ததாகும்.

புத்தர் கூறுகிறார்:

> **"ஒவ்வொரு உயிருக்கும் அதன் உயிர் மேலானதாகவும்**
> **விலைமதிப்பற்றதாகவும் இருக்கின்றது.**
> **எல்லா உயிர்களும் தத்தம் உயிரை நேசிக்கின்றன.**
> **எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியை விரும்புகின்றன.**
> **உங்களை எல்லா உயிர்களோடும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து,**
> **உங்கள் உயிரை நேசிக்கும் நீங்கள்**
> **வேறு எந்த உயிருக்கும் ஊறு விளைவிக்கக் கூடாது.**
> **வேறு எந்த உயிரையும் கொல்லலாகாது.**
> **வேறு எந்த உயிருக்கும் தீங்கு உண்டாகவோ,**
> **வேறு எந்த உயிரும் கொலைசெய்யப்படவோ**
> **நீங்கள் எந்த விதத்திலும் காரணமாக அமையலாகாது."**

❧❧❧❖❖❧❧❧

வாழ்க்கைத் தளங்கள்

உயிர்கள் பிறவி கொள்வதாகப் பௌத்தம் காட்டும் வெவ்வேறு வாழ்க்கைத் தளங்கள் என்ன? அவைகள் உண்மையில் இருக்கின்றனவா?

மரபுவழி வந்த மறைநூற்களில் கூறப்பட்டுள்ளபடி, ஆறு வாழ்க்கைத் தளங்கள் இருப்பதாகப் பௌத்தத்தில் பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றது. அவையாவன:

- நரகம்
- விலங்குகள் உலகம்
- பசிப் பிணியால் வாடும் பேய்கள் உலகம்
- அசுரர்கள் உலகம்
- மனித உலகம்
- தேவ உலகம்

இவற்றிலே விலங்குகள் உலகம் பேய்கள் உலகம் போன்ற சில தளங்கள் நமது மனித உலகத்தைக் கவிந்திருக்கின்றன, நமது மனித உலகத்தோடு இணைந்திருக்கின்றன.

நரக உலகத்திலும் தேவ உலகத்திலும் ஒவ்வொன்றிலும் வெவ்வேறு படிநிலைகளாக வெவ்வேறு தளங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது. இதைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதற்கு, உதாரணத்திற்கு நமது உலகத்தையே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த உலகில் இப்போது 193 தேசங்கள் உள்ளன; இவை ஏழு கண்டங்களாகப் பிரித்துக் காட்டப்படுவதையும் காண்கிறோம். நல்ல தட்பவெப்ப நிலையும் நல்ல சமுதாயச் சூழ்நிலையும் கொண்டு அமைதியாக இருக்கும் ஒரு நாட்டில் வாழ்வது போர்களாலும் வறுமை பசிபிணி ஆகியவற்றாலும் சீரழிந்து கிடக்கும் இன்னொரு நாட்டில் வாழ்வதைவிட எவ்வளவோ சிறந்ததாகும். இவ்வாறு நமது உலகத்திலே கூட வெவ்வேறு நாடுகளிடையே மிகப் பெரும் வேறுபாடுகள் இருப்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

இந்த நோக்கில் பார்க்கும்போது நமது உலகத்திலே உள்ள தலைசிறந்த நாட்டைவிட மிகப் பெரும் அளவு அதிகப் பேரின்பமயமான வாழ்க்கையைக் கொண்டிருப்பதாகக் காட்டப்படுகின்றது தேவ உலகம். இந்தப் பூவுலகில் நாம் எங்குமே காணாத கொடுமையான வேதனைகளை அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும் துக்கமயமான வாழ்க்கைத் தளம் நரகம் என்று கூறப்படுகின்றது. இந்த உலகங்களிலே காட்டப்படும் வெவ்வேறு தளங்களும், படிநிலைகளும் கூட நமது உலகத்திலே ஒவ்வொரு கண்டத்திலும் உள்ள பல்வேறு நாடுகளோடு ஒப்பிட்டுக் காணப்பட முடியும். இங்கு சில நாடுகளில் வாழ்க்கை நிலைகள் மற்ற நாடுகளில் இருப்பதைவிட அதிக இன்பமயமானதாக அல்லது அதிகத் துன்பமயமானதாகக் காணப்படுவது போல, மற்ற உலங்களிலும் வாழ்க்கை நிலைகள் வேறுபட்டுள்ளன.

வெவ்வேறு வாழ்க்கைத் தளங்களைப் பற்றிப் பேசும்போது புத்தர் அவர்களை உருவக வகையாகவே காட்டுகின்றார் என்று இன்னொரு மாற்றுக் கருத்து நோக்கில் கூறப்படுகின்றது. பொதுவாக பௌத்தத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற கருத்து உயிர்க் கொலைகளில் ஈடுபடுதல், கொடூரமாக இரக்கமின்றி உயிர்களை வதைத்தல் போன்ற தீய வினைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதையே வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளவர்கள் மறுபிறவி கொள்ளும் உலகம் நரகம் என்று கூறப்படுகின்றது. அத்தகைய தீய வினைகள் கோபமும் வெறுப்பும் பகைமையும் நிறைந்த மனத்திலிருந்து உண்டாகின்றன. அத்தகைய தீய வினைகளை

ஆற்றும் உயிர்கள் அவற்றின் பலன்கள் தேய்ந்து வலுவிழக்கும் வரை நரகங்களில் வேதனைகளை அனுபவிக்க நேரிடும். தீய வினைகளின் பலன்களாகிய சக்திகள் ஓய்ந்த பின்னர் அந்த உயிர்கள் வேறு நல்ல தளங்களில் பிறவியெடுக்கக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. இது முக்கியமாகக் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியதாகும். பௌத்தத்தில் எந்த ஒருவருக்கும் என்றும் மீள இயலாத நரக தண்டனையே கதி என்கிற நிலைமை இல்லை.

நல்ல மனவிழிப்புணர்வும் தெளிவும் இல்லாமல், காமம் மற்றும் புலனின்பங்களைத் தேடி அலைவதிலும் சிற்றின்பங்களில் உழல்வதிலும் சோம்பி உறங்கிக் கிடப்பதிலும் வாழ்க்கையைக் கழிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டவர்கள் விலங்குகள் உலகில் மறுபிறவி கொள்ள நேரிடும் என்று கூறப்படுகின்றது.

நிறைவேறாத ஆசைகளையும் அனன்றெழும் வேட்கைகளையும் எப்பொழுதும் கொண்டவர்களாய், எது எவ்வளவு கிடைத்தாலும் அவற்றால் திருப்தியடையாதவர்களாய், கருமித்தனமாக மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனம் இல்லாதவர்களாய் வாழ்க்கையைக் கழிப்பவர்கள், எப்பொழுதும் பசியாலும் தாகத்தாலும் மற்றும் வெப்பத்தாலும் குளிராலும் அவதிப்படும் பேய்கள் உலகில் மறுபிறவி ஏற்க நேரிடும் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

பொறாமையினாலும் வெறுப்பினாலும் பகைமையினாலும் உந்தப்பட்டுத் தங்களது சக்திகளையும் திறமைகளையும் நேரங்களையும் போட்டியிடுவதிலும் போராட்டத்திலும் அதிகாரத்தையும் பதவியையும் புகழையும் நாடி அலைவதிலும் வாழ்க்கையைக் கழிப்பவர்கள் அசுரர்கள் உலகில் பிறவி கொள்ள நேரிடும்.

ஒழுக்கத்தில் மேன்மையுற்றவர்கள், சிறப்பிற்கும் போற்றுதலுக்கும் உரிய புண்ணிய காரியங்களைச் செய்தவர்கள், ஆனால் தன்முனைப்பும் அகங்காரமும் கொண்டவர்கள் தாங்கள் ஆற்றிய நல்ல வினைகளின் பலன்களாக தேவ உலகத்தில் மீண்டும் பிறவி கொள்கிறார்கள். தேவர்களும் குறைபாடுகளுடைய பிறவிகளேயாகும்..

நரகம், விலங்குகள் உலகம், பேய்கள் உலகம், அசுரர்கள் உலகம் ஆகிய நான்கும் துக்கமயமான உலகங்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது. தேவ உலகில் காட்டப்படும் தளங்கள் மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைத் தளங்களாகும். இருந்தாலும், இந்தத் தளங்கள் எல்லாம் குறிப்பாகப் பௌத்த தம்மத்தைப் பயின்று கடைப்பிடிப்பதற்கும், நல்ல கம்ம வினைப் பலன்களைச் சேர்த்துக் குவிப்பதற்கும் ஏற்ற

இடங்கள் அல்ல என்று புத்தர் கூறுகிறார். இது ஏனெனில், நான்கு கீழ் உலகங்களிலும் உள்ள உயிர்கள் கொடுமையான பயங்கரமான துன்பங்களையும் வேதனைகளையும் அனுபவித்தவர்களாய் அல்லலுற்றிருப்பதால் அவர்களால் தம்மத்தைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கவே முடிவதில்லை. தேவ உலகத்தில் அனுபவிக்கப்படும் அளவிட முடியாத சுகபோகங்களும் புலனின்பங்களும் மகிழ்ச்சியும் தேவர்களின் அறிவுக் கண்களைத் திரையிட்டு மறைத்துவிடுவதால், அவர்களும் தம்மத்தைப் பற்றி எண்ணிப்பார்க்க முடிவதில்லை.

அவற்றிற்கு மாறாக, இந்த மனித வாழ்க்கை மகிழ்ச்சி துக்கம் இரண்டும் கலந்ததாய் இருக்கின்றது. அதன் காரணமாகவே மனிதர்கள் துக்கத்தையும் அதன் காரணத்தையும் புரிந்துகொண்டு துக்கத்தை நீக்கி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளும் வழியைக் காட்டும் மெய்யறிவு காணும் சாத்தியக்கூறு இங்கு உள்ளது. இந்த மனித உலகில் மட்டுமே தம்மமாகிய அறத்தினை அறிய வேண்டும் என்கிற ஆவலும் உந்துதலும் எழச் சந்தர்ப்பங்களும் சூழ்நிலைகளும் ஆதரவுகளாக உள்ளன. ஆகவே, இந்த மனித உலகமே மற்றவற்றைவிட மிக விரும்பத்தக்கது என்கிறார் புத்தர்.

இருந்தாலும், தேவ உலகத்திலுள்ள பல தெய்வங்கள் தமது தம்மப் போதனைகளைப் பயின்று கடைப்பிடித்து உச்சஉயரிய நிலையான நிப்பாணத்தை அடைந்திருக்கிறார்கள் என்றும் புத்தர் கூறியுள்ளார். ஆகவே, தேவ உலகத்தில் ஏதாவது ஒரு தளத்திலாவது அல்லது மனித உலகத்திலாவது ஒரு நல்ல வாழ்க்கை நிலையை அடைய வேண்டும் என்கிற குறிக்கோளோடு முயற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தி புத்தர் ஒவ்வொருவரையும் ஊக்குவிக்கிறார்.

ஆறு வாழ்க்கைத் தளங்களாகப் பௌத்தத்தில் காட்டப்படுபவை உண்மையில் உள்ளனவா அல்லது உருவகமான கருத்துக்களா என்பது முக்கியமல்ல. உண்மையில் முக்கியமானது என்னவென்றால், ஒரு நல்ல மறுபிறவி வாழ்க்கை நிலையை அடைவதற்குத் தம்மப் பயற்சியில் உறுதியாக ஈடுபட வேண்டும் என்பதாகும். இது மிக முக்கியமானது. ஏனென்றால், இந்த மனித உலகம் அல்லது தேவ உலகம் ஏதாவது ஒன்றில்தான் நாம் புத்தரது போதனைகளைக் கற்றுக்கொண்டு அவற்றின்படி வாழ்க்கையைச் செம்மைப்படுத்தி நிப்பாண நிலையை அடையக் கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளது.

ॡॡॡ❖❖ॡॡॡ

புகழ்பெற்ற மேற்கத்திய நாட்டு பௌத்தர்கள்

மேற்கத்திய நாடுகளில் இப்போது பௌத்தம் மிகவும் பிரசித்திபெற்று வருகின்றது. அங்கு பௌத்தர்களாக மாறிய புகழ்பெற்ற மனிதர்கள் யாராவது உள்ளார்கள்?

பௌத்தத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து அதை வாழ்க்கைப் பாதையாக ஏற்றுக்கொண்டுள்ள அநேக பிரபல மனிதர்கள் அங்கு உண்மையில் உள்ளார்கள். அவர்களில் மிகவும் புகழ்பெற்று விளங்கும் சிலரின் பட்டியல் கீழே தரப்படுகின்றது:

ரிச்சர்டு கெரே	—	*திரைப்பட நட்சத்திரம்*
ஹேரிசன் போர்டு	—	*திரைப்பட நட்சத்திரம்*
ஓர்லேண்டோ புலூம்	—	*திரைப்பட நட்சத்திரம்*
கீனு ரீவ்ஸ்	—	*திரைப்பட நட்சத்திரம்*
உமா துர்மன்	—	*திரைப்பட நட்சத்திரம்*
ஓலிவர் ஸ்டோன்	—	*திரைப்பட தயாரிப்பாளர்*
டினா டெர்னர்	—	*பாப் இசைப் பாடகர்*
ஆதம் யௌச்	—	*பாப் இசைப் பாடகர்*
ஹெர்பி ஹேன்காக்	—	*ஜாஸ் இசைப் பாடகர்*
டைகர் வுட்ஸ்	—	*குழிப்பந்தாட்த்தில் வாகை சூடியவர்*
ராபெர்டோ பேக்கியோ	—	*சாக்கர் உதைப்பந்தாட்ட நட்சத்திரம்*
பில் ஜேக்சன்	—	*என்.பி.ஏ. பந்தயத்திற்குப் பயிற்சியளிப்பர்*
வில்லியம் போர்டு (இளையவர்)	—	*போர்டு மோட்டார் கம்பெனி தலைவர்.*



அன்றாடப் பயிற்சி

போற்றி வணங்குதல், அடைக்கலம் புகுதல், ஐந்து சீலங்களை ஏற்றல்

பௌத்தத்திலே உபாசகர்களுக்குக் கடுங்கண்டிப்பான விதிகள் இல்லை. ஆனாலும், புத்தரைப் போற்றி வணங்குதல், புத்தம் தம்மம் சங்கம் ஆகிய மும்மணிகளையும் சரணம் அடைதல், அடுத்து ஐந்து சீலங்களையும் ஏற்றல் ஆகிய மூன்றும் தொடக்கத்தில் ஒரு நல்ல அன்றாடப் பயிற்சியாக அமையும். இந்தப் பயிற்சி புத்தரது படம் அல்லது உருவச் சிலைக்கு முன் மேற்கொள்ளப்படலாம். புத்தரது படம் அல்லது உருவச்சிலை இல்லையென்றாலும் கூட, அதைப்பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டாம்.

மரபு வழிச் சம்பிரதாய முறைப்படி மேற்கொள்ளப்படும் வணக்கத்திலே, கீழ்க்கண்ட பாடலை உளமார இசைப்பதன் மூலம் நீங்கள் புத்தரைப் போற்றி வணங்குவதோடு கூட நமது விமோச்சனத்துக்காகப் புத்தர் போதித்தருளியுள்ள அறிவுரை களுக்கு உங்களது நன்றியுணர்வையும் வெளிப்படுத்துகிறீர்கள்:

மேன்மை பொருந்திய பகவரே போற்றி!
அனைத்து மாசுக்களையும் வேரறுத்து அழித்து
பூரண தூய்மை பெற்ற அரஹந்தரே போற்றி!
தமது சொந்த முயற்சியால் தாமே
பூரண மெய்ஞ்ஞானம் எய்திய புத்தரே போற்றி!
இது மூன்று முறை இசைக்கப்பட வேண்டும்.

அல்லது, பாலிமொழியில் அதே வணக்கம் கீழ்க்கண்டவாறும் கூறப்படலாம்.

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ
சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ
(மூன்று முறை)

மரபு வழிப்படி, "புத்தம், தம்மம், சங்கம் ஆகிய மும்மணிகளையும் சரணம் அடைகின்றேன்" என்று இசைப்பதன் மூலம் பௌத்தர்கள் தாங்கள் சரணம் அடைந்த உணர்வைத் தங்களுள்ளேயே உறுதியாகப் பதித்து வளர்க்கிறார்கள். சரணம் அடைந்தது உள்ளூரப் பதிந்து இயல் உணர்வாக மாறுகின்றது. இதை நீங்கள் இசைக்கும்போது, புத்தர் தம்மத்தைச் சங்கத்துக்குப் போதிப்பதாக அகக்காட்சியில் உருவகப்படுத்திக் காண்பது இதற்கு மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கும்.

நான் புத்தரிடம் சரணம் அடைகின்றேன்.
நான் தம்மத்திடம் சரணம் அடைகின்றேன்.
நான் சங்கத்திடம் சரணம் அடைகின்றேன்.

இரண்டாம் முறையாக: நான் புத்தரிடம் சரணம் அடைகின்றேன்.
இரண்டாம் முறையாக: நான் தம்மத்திடம் சரணம் அடைகின்றேன்.
இரண்டாம் முறையாக: நான் சங்கத்திடம் சரணம் அடைகின்றேன்.

மூன்றாம் முறையாக: நான் புத்தரிடம் சரணம் அடைகின்றேன்.
மூன்றாம் முறையாக: நான் தம்மத்திடம் சரணம் அடைகின்றேன்.
மூன்றாம் முறையாக: நான் சங்கத்திடம் சரணம் அடைகின்றேன்.

ஐந்து சீலங்களும் வாழ்க்கையில் வழுவாது கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டிய அடிப்படை நல்லொழுக்க விதிகளாகும். மரபுவழி முறைப்படி இவற்றை ஏற்பதாக இசைக்கும்போது, நீங்கள் இவற்றை வழுவாமல் கடைப்பிடிப்பதாக மனத்திலே உறுசெய்து கொண்டு அந்த உணர்வை உள்ளத்திலே வலுப்படுத்துகிறீர்கள்.

1. *உயிர்க் கொலை புரிவதைத் தவிர்த்திடும்*
   அறத்தினை உவந்தேற்கின்றேன்.
2. *பிறர்பொருள் கவர்தலைத் தவிர்த்திடும்*
   அறத்தினை உவந்தேற்கின்றேன்.
3. *பிழையுறு காமத்தினைத் தவிர்த்திடும்*
   அறத்தினை உவந்தேற்கின்றேன்.

4. பொய்யுரை புகலலைத் தவிர்த்திடும் அறத்தினை உவந்தேற்கின்றேன்.
5. மனத்தினை மயக்கித் தவறான பாதையில் தூண்டிடும் மதுக்குடி மற்றும் போதைப்பொருள் வேட்கையைத் தவிர்த்திடும் அறத்தினை உவந்தேற்கின்றேன்.



தியானம்

தியானத்திற்கு நேரம் கிடைக்குமேயானால், அப்போது சில பௌத்தர்கள் விபஸ்ஸனா தியானம் போன்ற ஏதாவது ஒரு தியான முறையைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு அந்தத் தியானத்திலே நேரடியாக ஈடுபடுகிறார்கள். ஆனால், வேறு சிலர் முதலில் அன்பையும் கருணையுணர்வையும் வளர்க்கும் மெத்த பாவனாவை மேற்கொள்கிறார்கள். அமைதித் தியானம் அல்லது விபஸ்ஸனா தியானத்தை முக்கியமான பகுதியாக மேற்கொண்ட தியான அமர்வுக்குப் பின் மனம் அதிகத் தெளிவாகவும் அமைதியாகவும் ஒருமுகப்பட்டதாகவும் இருப்பதால், பலர் மெத்த பாவனாவை அதற்குப் பின்னர் மேற்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். இவையெல்லாம் அவரவரது தனிப்பட்ட விருப்பத் தேர்வைப் பொருத்தே அமைகின்றன. எப்படியிருந்தாலும், ஒரு சிறிது நேரம் தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்வது கூட மிக நலன் பயப்பதாக இருக்கும் என்பதை மனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

அவ்வப்போது சில சமயங்களில் தியான அமர்வுகளைக் குறிப்பாக மெத்த பாவனாவிற்காகவே ஒதுக்குவது சாலச் சிறப்புடையதாகும். அன்புறு நேயத்தையும் கருணையுணர்வையும் வளர்த்துப் பெருக்குவதாக உள்ளது மெத்த பாவனா. மேலும் அது அன்பையும் கருணையுணர்வையும் உங்களுக்கு நெருக்கமாக உள்ளவர்கள்பால் மட்டுமின்றி, இன்ப துன்ப உணர்வு கொண்ட எல்லா உயிர்கள்பாலும் — இப்பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா உயிர்கள்பாலும், அவை சிறியவையாக, பெரியவையாக அல்லது நடுத்தரமாக, காட்சிக்கு நன்றாய்த் தெரிபவையாக அல்லது தெரியாதவையாக, அருகில் இருப்பவையாக அல்லது தொலைவில் இருப்பவையாக, எவ்வாறு இருந்தாலும் சரி, எல்லா உயிர்கள்பாலும் — தியானத்திலே பாய்ச்சிப் பரப்புவதாக இருக்க வேண்டும்..



புண்ணியங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

தியானம் நற்பயன் விளைவிக்கின்ற ஒரு பயிற்சியாகும். அது நல்ல கம்ம வினைப்பலனை விளைவிக்கின்றது. ஒரு தியான அமர்வை முடிப்பதற்குத் தலைசிறந்த வழி இந்த நல்ல கம்ம வினைப்பலனை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதாகும். புண்ணியங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பயிற்சி என்றும் இது கூறப்படுகின்றது.

நீங்கள் சேர்த்துக்குவித்துள்ள எல்லாப் புண்ணியங்களையும், அதாவது நல்ல கம்ம வினைப் பலன்களையும், எல்லா உயிர்களோடும் இறந்துபோன உங்களது உற்றார் உறவினர்களோடும் தியானத்திலே உளமாரப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். இது ஒருவர் பிறர் நலன் பேணும் பெருந்தகைமையையும் தாராள குணத்தையும் வளர்க்க மிகவும் உதவுகின்றது. மேலும் இது உங்களது நல்ல செயல்களால் விளைந்த மகிழ்ச்சியை இன்பதுன்ப உணர்வுகொண்ட எல்லா உயிர்களோடும் பகிர்ந்து கொள்வதாக அமைகின்றது.

ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் ஏற்றத் தாழ்வுகளை அனுபவிக்க நேரிடுகின்றது. மனஉளைச்சல்களும் அழுத்தங்களும் இறுக்கங்களும் மேலிட்ட சிரமமான சமயங்களை எதிர் கொள்ளும்போது மெத்த பாவனாவையும் புண்ணியங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் பயிற்சியையும் மேற்கொள்வது முக்கியமாகும். இது மிகுந்த பயனுடையதாக இருக்கும். தேவையானால், இந்தப் பயிற்சிகளுக்குப் பின்னர், உங்களை எதிர்கொண்டுள்ள பிரச்சினைகளுக்கும் சிரமங்களுக்கும் தீர்வு காண உதவக்கூடிய திறமை படைத்த யாராவது இருந்தால் அவர்களையும் அகக் காட்சியாக மனத்திலே கொணர்ந்து நிறுத்தி வேண்டிக் கொள்ளலாம்.

உங்களது கடந்தகால கம்மவினைகளைப் பொருத்து, உங்களது தற்போதைய பிரச்சினைகள் தீர்ந்து நீங்கள் நல்ல பலன்களை அனுபவிக்கத் தொடங்குவது இதனால் சாத்தியமாகக் கூடும். அப்போது, அனைத்து உயிர்களுக்கும் நன்றி கூற மறந்து விடாதீர்கள். எப்பொழுதும் நன்றியுணர்வு கொண்டவர்களாக இருப்பீர்களாக!



நல்மன விழிப்புணர்வு

இடைவிடாது தொடர்ந்து நல்ல மனவிழிப்புணர்வோடு கூட இருப்பது அல்லது “சதி” என்று பாலிமொழியில் கூறப்படுவது

அளவற்ற நற்பயனை விளைவிப்பதாகும். அருமையிலும் அருமையான இந்தப் பயிற்சி அடிக்கடி புறக்கணிக்கப்படுகின்றது. இது விபஸ்ஸனா என்று கூறப்படும் உள்நோக்குத் தியானத்தோடு தொடர்பு கொண்டதாகும், இணைந்ததாகும். இந்தத் தியானம் ஒருவர் தன்னையும் உலகத்தையும் புரிந்துகொள்ளும் உணர்வையும் உண்மையில் உள்ளதை உள்ளவாறு காணும் ஆற்றலையும் படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. இந்தத் தியானப் பயிற்சி மனஉளைச்சல்களும் அழுத்தங்களும் மேலோங்கியுள்ள கடுஞ்சோதனைக் காலங்களில்கூட பிரச்சினைகளை அமைதியான முறையில் எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் ஆற்றலை வளர்க்கின்றது. இதன்மூலம் அது குறிப்பிடத்தக்க வகையில் உடல் நலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது என்பதும் விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

சதி அல்லது விழிப்புணர்வு காப்பது என்பது தியானத்தின் போது மட்டும் மேற்கொள்ளப்படுவது அல்ல; இது வாழ்க்கையில் இரவு பகல் முழுவதும் ஒவ்வொரு கணமும் இடைவிடாது தொடர்ந்து கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டிய பயிற்சியாகும். உங்களது உடல் இருக்கும் நிலைகள், உங்களது உடல் அசைவுகள் செயல்கள், நீங்கள் எது செய்துகொண்டிருந்தாலும் — நின்றுகொண்டிருப்பது, நடந்துகொண்டிருப்பது, உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பது அல்லது படுத்துக்கொண்டிருப்பது எதுவாக இருந்தாலும் — அவை ஒவ்வொன்றையும் உள்ளது உள்ளவாறு விழிப்புணர்வு குன்றாமல் பார்த்திருங்கள். உங்கள் உணர்வுக்குத் தெரியாமல், உங்கள் உணர்வுக்கு வராமல் எதுவும் நிகழக்கூடாது. சாதாரண சமயங்களில்கூட அவ்வப்போது நீங்கள் மூச்சு உள்வாங்குவதையும் மூச்சு வெளியேறுவதையும் உணர்ந்து பார்க்க முடிகிறது என்றால், அது உங்களது அக வளர்ச்சியில் பெருத்த முன்னேற்றமாகும்.

ஐம்புலன்களின் வாயிலாக உங்களுள்ளே எழும் உடல் உணர்வுகள், உங்களது எண்ணங்கள், அறிவுணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் — அவை எழுகின்றபோது ஒவ்வொன்றையும் தெளிவாக உணருங்கள். இந்த எல்லாத் தோற்றங்களையும் நிகழ்ச்சிகளையும் உள்ளது உள்ளவாறு கவனமாக உற்றுப் பார்த்திருங்கள். எண்ணங்கள், அல்லது உணர்ச்சிகள் எழுகின்றன, மறைகின்றன, வருகின்றன, போகின்றன. எது எப்படியிருந்தாலும் சரி — நல்லதாக இருந்தாலும் சரி, தீயதாக இருந்தாலும் சரி — அதைப்பற்றிக் கவலையோ, மகிழ்ச்சியோ, விருப்போ வெறுப்போ, வேண்டுதலோ வேண்டாமையோ இல்லாமல், அதன் தன்மையைப் பற்றி மட்டும் மனத்திலே குறித்துக்கொண்டு, ஒவ்வொன்றையும் அதனதன்

இயற்கைப் போக்கிலே எழுந்து மறையுமாறு விட்டுவிடுங்கள்; எதையும் பற்றிக்கொள்ள வேண்டாம்.

இந்தத் தியானம் எந்தச் சமயத்தில் எது நிகழ்ந்தாலும் அதை உடனடியாக உணர்ந்து சிறிது விலகி நின்று அதை உற்றுப் பார்த்திருப்பதாகும். அதாவது, எது நிகழ்ந்தாலும் அதைக் கவனமாக விழிப்புணர்வோடு, எச்சரிக்கையோடு உற்றுப் பார்ப்பதாகும். உதாரணத்திற்கு, ஒரு தொலைபேசி மணி அடிக்கின்றபோது, அந்த ஒலியைக் கேட்கும் உணர்வை விழிப்புணர்வோடு உணருங்கள்; அந்தத் தொலைபேசியை எடுத்து மறுமுனையில் இருப்பவரோடு பேச வேண்டும் என்கிற எண்ணம் உங்களுள் எழுவதை உணர்ந்து பாருங்கள்; தொலைபேசியை நோக்கி நீஙகள் செல்வதையும் அப்போது உங்கள் உடல் அசைவுகளையும் மாற்றங்களையும் உணர்ந்து பாருங்கள். இன்னோரன்ன பிற நிகழ்ச்சிகளையும் உற்றுப் பார்த்திருந்து உணருங்கள். ஒவ்வொரு புலனுணர்வும் உங்களது உள் மனத்திலே என்ன உணர்ச்சியை, என்ன எழுச்சியைத் தூண்டிவிடுகின்றது என்று உற்றுப் பாருங்கள். உங்கள் வீட்டிலே ஒரு அறையிலிருந்து இன்னொரு அறைக்கு நீங்கள் நடந்துகொண்டிருந்தால் அப்படி நடந்து கொண்டிருப்பதையும் நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு தெளிவாக உற்றுப்பார்த்து உணர்ந்து தெரிந்திருக்க முடியும்.

உங்களது உள்ளத்திலே கோபம் எழுவதை உணர்வதை இன்னொரு உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அப்பொழுது மனத்தைச் சிறிது விலக்கி நிறுத்திவைத்து எழும் கோபத்தை உற்றுப் பாருங்கள். உங்களது கோபத்திற்குக் காரணமான மனிதர் அல்லது சூழ்அமைவிலிருந்து உங்களது கவனத்தை நீக்கி அந்தக் கோப உணர்வை மட்டும் உள்ளது உள்ளவாறு பாருங்கள். உங்களுள் கோபம் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து பார்த்து ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் உள்ளத்திலேயே கோப உணர்வின் ஊற்றுக்கண் இருப்பதை உற்றுப் பார்த்தறியுங்கள்; யார்மீது அல்லது எதன்மீது கோபம் கொண்டுள்ளீர்கள், ஏன் கோபம் எழுந்துள்ளது என்பதையும் உற்றுப் பாருங்கள்; உங்களது கோபம் எவ்வளவு தீவிரமாக உள்ளது என்று அதன் தீவிரத்தையும் அளந்து பார்க்கவும் கூட முயற்சி செய்யுங்கள்.

இது எளிதானது அல்ல; இருந்தாலும் இதன் பலனாக இறுதியில் நீங்கள் எவ்வாறு கோபம் எழுகின்றது, எழுந்த கோபம் எவ்வாறு தேய்ந்து மறைகின்றது என்பதை விழிப்புணர்வோடு கவனமாக உற்று நோக்கிக் குறித்துக் கொள்ள முடியும். பயிற்சியில் முதிர்ச்சி அதிகரிக்க அதிகரிக்க, ஏதாவது ஏமாற்றங்களையும்

பிரச்சினைகளையும் எதிர்கொள்ளும்போது நீங்கள் எளிதில் அமைதியும் விழிப்புணர்வும் காத்து நிலைகுலையாமல் இருக்க முடிகின்றது.

இங்கு வலியுறுத்திக் கூறப்படுவது "இருக்கும் தற்போதைய கணத்தில்" நிகழ்வதைப் பற்றிப் பூரண விழிப்புணர்வையும் தெரிநிலையையும் கொண்டிருக்க வேண்டியதையாகும். கடந்த காலம் — ஒரு நிமிடத்திற்கு முன் இருந்ததுகூட — மரித்துப் போனது, அழிந்து சென்றுபோனது. எதிர்காலம் இன்னும் வரவில்லை; அது எதிர்பார்ப்பது போல இல்லாது போனாலும் போகலாம். மரித்துப்போன கடந்த காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப் படுவதோ அல்லது இன்னும் வராத எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கனவு காண்பதோ — இரண்டுமே பயனற்றவை. உற்றுப் பாருங்கள், இந்தக் கணத்திலே வாழுங்கள். அப்போது நீங்கள் உங்களது வாழ்க்கையில் உண்மையில் வாழ்ந்தவராவீர்கள்; வாழ்க்கையை உண்மையில் உள்ளது உள்ளபடி காணமுடியும்.



தம்மத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம், ஒவ்வொரு நாளும் கொஞ்சமாவது தம்மத்தைப் பற்றிக் கற்றுகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். நல்ல பொருள்களைத் தாராள மனப் பான்மையோடு மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதைப் போல, தம்மத்தையும் ஆர்வங்கொண்ட மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

இந்த உலகத்திலே உங்களுக்குப் பிறவிகொடுத்து, பிறப்பிலிருந்து உங்களைப் பேணிக்காத்தவர்களும் வளர்த்தவர்களுமான உங்களது பெற்றோர்களுக்கு நீங்கள் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளீர்கள். அந்த நன்றிக் கடனைத் தீர்ப்பதற்கு ஒரே வழி அவர்களுக்கும் தம்மத்தை எடுத்துக்கூறி அவர்களையும் தம்மப் பாதையில் செலுத்துவதாகும்.

உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருந்தால், நீங்கள் செய்யக்கூடிய அரிய காரியங்களில் தலைசிறந்தது தம்மத்தைப் பற்றி நீங்கள் கற்றதை அவர்களுக்கும் எடுத்து விளக்கி தம்மபோதனைகளில் அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல அடித்தளத்தை அமைத்துக் கொடுப்பதாகும்.

தம்மத்தை நீங்கள் இவ்வாறு மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அது தானங்கள் அனைத்திலும் தலைசிறந்த

தம்மதானமாகின்றது. நீங்கள் வழங்கும் அந்த தம்ம தானம் இந்த வாழ்க்கையில் மட்டுமல்ல, வரவிருக்கும் பல பல வாழ்க்கைகளிலும் நற்பலன்களை உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் விளைவிப்பதாக இருக்கும்.

❧❧❧❖❖❧❧❧

அன்புடன் இருங்கள்

இறுதியாகக் கூறவேண்டியது: எப்பொழுதும் ஒளிவுமறைவு இன்றித் திறந்த மனத்துடன் இருங்கள்; பொறுமையுடன் இருங்கள், பணிவுடன் இருங்கள். ஒவ்வொருவரிடமும் மதிப்பும் மரியாதையும் காட்டி என்றும் பெருந்தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். எல்லா உயிர்களிடமும் அன்பு காட்டுங்கள்.

தலாய் லாமா கூறுகிறார்:

"எனது சமயக் கோட்பாடு எளிமையானது;
அன்பும் கருணையும் எனது சமயம்."

❧❧❧❖❖❧❧❧

தானம், சீலம், பாவனா (தியானம்) ஆகிய மேன்மையான வாழ்க்கை நெறிகளைக் கடைப்பிடித்து எவ்வாறு நாம் இந்த வாழ்க்கையில் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைந்து இன்புற வாழ்வது, எவ்வாறு அடுத்த பிறவியிலே ஒரு நல்ல சாதகமான வாழ்க்கை நிலையை அடைவது, எவ்வாறு இறுதியில் துன்பம் துயரம் எதுவும் மீண்டும் எப்போதும் நமக்கு நிகழ்வது என்பது இல்லாத நிப்பாணப் பேரின்ப விடுதலை நிலையை அடைவது என்று புத்தர் நாம் நடந்து செல்ல வேண்டிய பாதையைத் தெளிவாகக் காட்டியுள்ளார்.

புத்தர் காட்டியுள்ள வாழ்க்கை நெறிமுறைகள் பின்பற்றுவதற்கு மிகவும் எளிதானவை. அவை நடைமுறைக்கு மிகவும் ஒத்தவையாக இருப்பதோடு கூட அன்றாடம் கடைப்பிடித்து வழுவாது ஒழுகுவதற்கும் கடினமாக இல்லாதவை.

வாழ்க்கையில் தவறு செய்யாதவர்கள் இல்லை; தவறுகள் ஏற்படலாம். புத்தர் காட்டியுள்ள வாழ்க்கை

நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதில் எப்போதாவது நீங்கள் தவறிவிட்டாலும் அதைப்பற்றி அளவுக்கதிகமாகக் கவலைகொள்ள வேண்டாம்; தளராது தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள்.

"வந்து சோதித்துப் பாருங்கள், அனுபவித்துப் பாருங்கள்" என்று அனைவரையும் அழைக்கின்றது புத்தர் காட்டியுள்ள தம்மம். நீங்களும் வந்து சோதித்துப் பாருங்கள், அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

ൡൡൡ❖❖ൡൡൡ

உலகின் பல பாகங்களிலிருந்தும் கிடைக்கப்பெற்ற மடல்கள்

உலகின் பல பாகங்களிலிருந்தும் எங்களுக்கு வந்துள்ள அற்புதமான, உள்ளத்திற்கு எழுச்சியும் மகிழ்ச்சியும் ஊட்டுவதாக இருக்கின்ற கடிதங்களை எழுதிய அனைவருக்கும் இந்தச் சிறு நூல் அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றது. அவர்களது கடிதங்கள் எங்களுக்கு அக ஆன்மீகத் தூண்டுதல்களாக அமைந்துள்ளன. அந்தக் கடிதங்களில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. போதுமான அளவு இடம் இல்லை என்கிற காரணத்தால் அநேகரது கடிதங்களை நாங்கள் இங்கு சேர்க்க இயலவில்லை. அதற்காக அவர்களது மன்னிப்பை வேண்டுகின்றோம்.

கடிதங்களை எழுதியுள்ள அனைவருக்கும் எங்களது நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.



நான் நூற்றுக்கணக்கான பௌத்த வலைத்தளங்களைப் பார்த்திருக்கின்றேன். உங்களது வலைத்தளம் தனிச் சிறப்புக் கொண்டதாக இருக்கின்றது. நான் உங்களது வலைத்தளத்துக்கு மீண்டும் மீண்டும் ஈர்க்கப்படுகின்றேன். அப்படி ஈர்க்கப் படுவதற்கு உங்களது வலைத்தளம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள விதம் ஒரு வேளை காரணமாக இருக்கலாம். அனைவரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் பௌத்தக் கோட்பாடுகளும் பயிற்சிகளும் அதிலே தொகுத்து வழங்கப்பட்டுள்ளன. பரிணாம வளர்ச்சிப் படிமுறையில் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள எல்லாத் தரப்பு மக்களும் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் புத்தர் கேட்போரது மனநிலைக்கும் அறிவாற்றலுக்கும் ஏற்றவாறு பலவிதங்களில்

போதித்தார். மீண்டும் மிகமிக நன்றி! என்றும் உமக்கு நலமும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்திருப்பதாக, சகோதரரே!
அன்புடன் உங்கள்
கென்னி
இண்டியானா, அமெரிக்கா

உங்களது வலைத்தளத்தை இப்போதுதான் பார்த்தேன். அற்புதமானதாக, வியக்கத்தக்கதாக இருக்கின்றது அது. பௌத்தத்தைப் பற்றி எனது நிலையை நான் சரியாகச் சொல்வதென்றால், ஒரு மிக மோசமான அறிமுகத்திற்குப் பின்னர் நான் முற்றிலும் வழிதவறிவிட்டேன் என்றே கூறலாம். ஆனால் உங்களது வலைத்தளம் என்னை நேர்வழிக்குக் கொணர்ந்தது. உங்களது வலைத்தளம் புரிந்துகொள்வதற்கு மிக எளிமையான தாகவும், எதைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள விரும்புகின்றோமோ அதை உடனே அடையக்கூடிய வகையிலும் அமைந்துள்ளது. உங்களது வலைத்தளத்தையே நான் அடிக்கடி விரும்பித் தேடுகிறேன். எங்களிடையே ஆங்கிலம் அறிந்தவர்கள் பௌத்தத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளையும் பயிற்சி முறைகளையும் முற்றிலும் புரிந்தகொள்ளும் வகையில் வலைத்தளத்தை அமைத்திருப்பதற்கும் எழுதியுள்ளதற்கும் மிகமிக நன்றி.
அன்புநேய உணர்வுடன்
மேவ்
க்வீன்ஸ்லேண்ட்
ஆஸ்திரேலியா

முதலில் உங்களுக்கு நான் நன்றி சொல்ல விரும்புகின்றேன். எனக்கும் உலகிலுள்ள ஏனைய அனைவருக்கும் நீங்கள் காட்டியுள்ள அன்புக்கு நன்றி தெரிவிக்க வார்த்தைகளால் இயலாது. மெய்ஞ்ஞானத்தைத் தேடுகின்ற அனைவருக்கும் அவ்வளவு அற்புதமான போதனைகளையும் தம்ம தானங்களையும் நீங்கள் தொகுத்து வழங்கியுள்ளீர்கள். உங்களுடைய வலைத்தளத்தில் எனது தேடுதல் பயணம் மேலும் தொடர்ந்து இவ்வாறே எனக்கு மேன்மேலும் நற்பேற்றினை விளைவிப்பதாகவும் நல்லறிவை வளர்ப்பதாகவும் இருக்கும் என நம்புகின்றேன். உங்களுடைய வலைத்தளத்தை நான் எனது சகோதரிக்கும் அறிமுகப்படுத்தி யுள்ளேன். அவர்களுக்கும் அது புதியதோர் எழுச்சியூட்டும் பயணத் தொடக்கமாக அமைந்திருக்கின்றது. உங்களுக்கு எனது நன்றி, நன்றி
***டியானா ஹில்**,*
கலிபோர்னியா, அமெரிக்கா

சென்ற வாரம் நீங்கள் எனக்கு வழங்கிய அற்புதமான அர்த்தமுள்ள தானத்திற்கு மிக்க நன்றி! எனது குடும்பத்தினரின் சார்பாக, உத்தமம், உத்தமம், உத்தமம் என்று கூற நான் விரும்புகின்றேன். பௌத்தத்தைப் பற்றிய அறிவுணர்வை வளர்ப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொண்டுள்ள கூரிய அறிவுத் திறனோடும் நகைச்சுவையோடும் கூடிய அணுகுமுறை பௌத்த இளைஞர்களையும் மற்றும் எதிர்காலத் தலைமுறையினரையும் கவர்ந்து பௌத்த வாழ்க்கை நெறியில் அவர்களது ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதாகவும் அதிகரிப்பதாகவும் இருக்கின்றது. பௌத்த தம்மத்தை ஒரு வாழ்க்கை நெறியாக ஏற்பதற்கு தகுந்த வழிகாட்டும் புதிய அணுகுமுறையை உருவாக்கி வளர்ப்பதில் உங்களது முயற்சி மிகுந்த பாராட்டுக்குரியதாகும். முயற்சி குன்றாது தொடர்ந்து செயலாற்றுங்கள். உங்களுக்கு எங்களது வாழ்த்துக்கள். நன்றி.

திரு. யென் கிம் போக்
மெலாகா, மேற்கு மலேசியா

உங்களது வலைத்தளம் பெரிதும் போற்றிப் புகழத்தக்கதாகவும் அனைவருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படத் தக்கதாகவும் இருக்கின்றது. அருமையான விளக்கங்கள்; சுருக்கமான தெளிவான விளக்கம், மழுப்புதல் இல்லாது பளிங்குபோன்று தெளிவாக ஊடுருவிக் காட்டுகின்ற விளக்கம். பௌத்தத்திற்குப் புதிதாக வருபவர்கள் புத்தருடைய போதனைகளைப் புரிந்து கொண்டு உள்வாங்கிக் கொள்வதை எளிதாக்கும் வகையில் உங்களது விளக்கங்கள் இருப்பதை நான் காண்கிறேன். சரியாகச் சுருக்கமாக சொல்வதென்றால்: உத்தமம்!

திரு. லென்னர்ட் லோபின்
ஹேம்பர்க், ஜெர்மனி

நீங்கள் அனுப்பிவைத்த பௌத்தம் பற்றிய குறுநூல்களும் அலங்கார ஒட்டுதல்களும் சின்னங்களும் கிடைக்கப் பெற்றேன். அவற்றை எனக்கு அனுப்பிவைத்ததற்கு நான் உங்களுக்கு மனமார நன்றி தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். பள்ளியில் அவை கிடைக்கப்பெற்ற போது என்னுடன் பணியாற்றும் ஆசிரியர்களும் அவற்றால் கவரப்பட்டுஅவற்றை மிகவும் வியந்து பாராட்டினார்கள். பௌத்த சமயம் எவ்வளவு சிறப்பான மதமாக இருக்கின்றது, வாழ்க்கையை எவ்வளவு நெறிப்படுத்துவதாக இருக்கின்றது, வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு அழகூட்டுகின்றது என்று எங்களிடையே ஒரு ஆழமான பயனுள்ள பொருள் பொதிந்த உரையாடல் நிகழ்ந்தது. மீண்டும், உங்களுக்கு மிகவும் நன்றி கூறுகின்றேன். அத்தோடு உங்களது முயற்சியும் சேவையும் தொடர்ந்து வெற்றிபெற எனது நல்வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பெருமதிப்போடு கூடிய பாராட்டுதல்களுடனும் அன்புடனும்
லீ கிரிபித்
பிரீபி தீவு, ஆஸ்திரேலியா

உளமார வாழ்த்தி உங்களுக்கு நன்றி கூறுகின்றேன். நீங்கள் அனுப்பிவைத்த பெட்டி நேற்றுக் கிடைக்கப் பெற்றேன். நேற்று அதனைத் திறந்து பார்க்க ஆரம்பித்தது இன்று இப்பொழுதுதான் முற்றுப்பெற்றது. பார்க்கப்பார்க்க எனது மனம் மிகவும் கிளர்ந்தெழுந்து உணர்ச்சிவசப்பட்டது. நீங்கள் அனுப்பிவைத்த எல்லாவற்றிற்கும் மிகமிக நன்றி. நான் உங்களுக்கு மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளேன். எனது மகள் அமெரிக்காவில் விஸ்கான்சின் நகரில் வாழ்கிறாள். நீங்கள் அனுப்பிய அனைத்திற்கும் நகல்கள் எடுத்து நான் அவளுக்கு அனுப்பப் போகின்றேன். இவற்றில் அடங்கியுள்ள செய்திகளும் அறிவுரைகளும் போதனைகளும் அவளுக்கு மிகவும் பயனள்ளவையாக இருக்கும் என்று நான் எண்ணுகின்றேன்.

உங்களுக்கு எனது நன்றியை எப்படிக் கூறுவது என்று தெரியவில்லை. எவ்வளவு கூறினாலும் அது போதாது. நீங்கள் அனுப்பியுள்ள இந்த விலை மதிப்பற்ற அரிய பரிசுகளை எனது எல்லா நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகின்றேன். காரணம் விளைவு என்று எல்லாம் இயற்கையாக ஒரு ஒழுங்கு முறையான விதிகளின்படி நிகழ்கின்றன என்று விளக்கி யிருப்பதும் வாழ்க்கையையும் மரணத்தையும் பற்றிய உண்மைகளைத் தெளிவாகக் கூறியிருப்பதும் உள்ளக் கிளர்ச்சியூட்டவதாக இருக்கின்றன. அனைத்தும் நிலையற்றவை, மாற்றத்துக்குரியவை என்று கண்கூடாக காணும் உண்மை சரியாக மனத்தில் உள் வாங்கப்படாமல் இருக்கின்றது. இந்த விலைமதிப்பற்ற அரிய பரிசுகளை எனக்கு அனுப்பிவைப்பதற்குக் காரணமாக இருந்த உங்களது "கருணையுள்ளத்துக்கும்" உங்களுக்கும் நான் மிகவும் நன்றிக் கடன்பட்டுள்ளேன். விண்மீன்கள் எவ்வளவு எண்ணிக்கை யற்றவையாக இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு எண்ணிக்கையற்ற நற்பேறுகள் தங்களுக்கு உண்டாவதாக!
உள்ளன்புடன்,
பார்பரா
டெக்ஸாஸ், அமெரிக்கா

நீங்கள் அனுப்பிவைத்த கட்டு கிடைக்கப்பெற்றேன். மிக்க நன்றி. கடந்த பல ஆண்டுகளாக நான் பௌத்த சமயத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து வந்திருக்கின்றேன். நான் பயணம் செய்ய வேண்டிய ஆன்மீகப் பாதை இதுதான் என்பதைச் சமீப காலத்தில் தான்

உணர ஆரம்பித்திருக்கிறேன். பௌத்தத்தை முற்றிலும் புரிந்துகொள்வதற்குக் கடுமுயற்சி மேற்கொண்டு வருகின்றேன். உங்களது வலைத்தளம் புரிந்துகொள்வதற்கு மிக எளிதாக இருக்கின்றது; எனக்குத் தேவையான விளக்கங்களை நான் அதிலிருந்து பெற்று குழப்பங்கள் நீங்கித் தெளிவடைந்துள்ளேன். நீங்கள் அனுப்பியுள்ள நூல்கள் படிப்பதற்கு எளிமையாக உள்ளன. இரவில் உறங்கச் செல்வதற்கு முன்னர் அவற்றைப் படிப்பது சிறந்ததாக இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகின்றது. நான் இன்னும் ஒரு பௌத்த ஆலயத்திற்குச் செல்லவில்லை; ஆனால் கூடிய சீக்கிரம் செல்ல விரும்புகின்றேன். உங்களுடன் ஏற்பட்டுள்ள இந்தத் தொடர்பை நீடிக்க விரும்புகின்றேன். அது மிகப் பயனுடையதாக இருக்கும்.

பெரும் மதிப்புணர்ச்சியுடன்,

உங்களுடைய ***எலைனா***
பெல்பாஸ்ட், வடக்கு அயர்லாந்து

ஹலோ! எனக்கு நீங்கள் இலவசமாக அனுப்பியுள்ள பிரசுரங்களுக்கும் மற்ற பொருள்களுக்கும் மிக்க நன்றி. எனக்கு எந்தச் செலவும் ஏற்படாமல் அவற்றை நீங்கள் அனுப்பி வைத்துள்ளது உங்களது பெரும் அக்கறையையும் கருணை யுணர்வையும் காட்டுகின்றது. நான் பௌத்தத்தைத் தழுவுவதை இது மேலும் அதிகமாகத் தூண்டுவதாக இருக்கின்றது. மீண்டும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். உங்களது வாழ்க்கைகளில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் என்றும் நிலைத்திருப்பதாக!

டஸ்டின்
மிச்சிகன், அமெரிக்கா

வௌவ் ... என்ன அற்புதமான வலைத்தளம்... உண்மையிலேயே புதிய காற்றைச் சுவாசிப்பது போலவே இருக்கிறது.

பி. ஆதாம்
லாஸ்ஏன்ஜெல்ஸ்,
அமெரிக்கா

உங்களுடைய புத்தகங்களும் ஒட்டும் அலங்காரப் சின்னங்களும் கணினி சுருக்கு வட்டத் தகடுகளும் (CDs) மிக நன்றாகவும் பெரிதும் பயனுள்ளவையாகவும் இருக்கின்றன. உண்மையில் அவற்றை நான் மிகவும் இரசித்தேன். இங்கு லிதுவேனியாவில் பௌத்தத்தைப் பற்றிய தகவல் எதுவும் கிடைப்பதில்லை. ஆகவே, நானே பௌத்தத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொண்டு அவற்றை எனது நண்பர்களுடன்

பகிர்ந்துகொள்ளப் போகின்றேன்.

லூகாஸ்
லிதுவேனியா

இரண்டு நாட்களுக்குமுன் நீங்கள் அனுப்பிவைத்த கட்டு கிடைக்கப் பெற்றேன். மிக்க நன்றி! கிறித்துவ மதத்தைத் தவிர வேறு எந்த மதத்தைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்வதற்கு வாய்ப்பில்லாத ஒரு நாட்டுப்புற எல்லையில் நான் வாழ்கின்றேன். பௌத்தத்தைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஆர்வமுடையவனாக இருக்கின்றேன். மீண்டும் மிக நன்றி!

ஹில்லரி
விஸ்கான்சின், அமெரிக்கா

நீங்கள் அனுப்பிவைத்த நூல்கள் கணினி சுருக்கு வட்டத்தகடுகள் (CDs) ஆகியவற்றிற்கு மிகமிக நன்றி! மெத்த பாவனா சிடி எனக்கு அவ்வளவு அமைதி அளித்தது. அதைக் கேட்டுப் பழகிய பின்னர் நான் முன்பைவிட நன்றாக உறங்குகின்றேன். இப்போது கோரக்கனவுக் காட்சிகளில்லை. ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும் நான் லிமெரிக்கில் உள்ள ரிக்பா தியான மையத்திற்குச் செல்கின்றேன். தம்மத்தைப் பரப்புவதற்கு எனக்கு உதவ பௌத்தப் புத்தகங்களையும் கணினி சிடிக்களையும் (CDs) நான் கொண்டு வந்துள்ளேன். ரிக்பா மையத்திற்குப் புதிதாக வருபவர்கள் அவை புரிந்துகொள்வதற்கு எளிமையானதாக இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். மனச் சுமையோடும் கவலையோடும் நான் இப்போது போராடிச் சமாளிக்க முடிகின்றது. நான் முன்பு இருந்ததைவிட இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் நிகழ்ந்த எனது சகோதரரின் சோக மரணம் பௌத்தத்தோடு என்னை மேலும் நெருக்கமாக இணைத்துள்ளது. மீண்டும் உங்களுக்கு எனது நன்றி. உங்களது வலைத்தளத்தைப்பற்றி ரிக்பா மையத்தில் ஒவ்வொருவரிடமும் நான் கூறியிருக்கின்றேன். எனது வாகனத்தின் முட்டுத்தாங்கியில் ஒட்டப்பட்டுள்ள உங்களது வலைத்தள முகவரியை மக்கள் குறித்துக்கொள்வதை நான் அடிக்கடி பார்க்கிறேன்.

நீங்கள் என்றும் மகிழ்ச்சி குன்றாமல் இருப்பீர்களாக!
நீங்கள் என்றும் நலமுடன் வாழ்வீர்களாக!

ஸெரோன் ரோச்சே
அயர்லாந்து

அழகாக, நன்றாகத் தரப்பட்டுள்ளது! பௌத்தக் கோட்பாடுகளை மேலும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வதற்கு உங்களது வலைத்தளம் பெரிதும் உதவியாக இருந்திருக்கிறது. இந்த வலைத்தளத்தை உருவாக்கி விடாமல் நடத்தி வருவதற்கு உங்களுக்கு மிக மிக நன்றி. அது அற்புதமாக இருக்கின்றது, வியக்கத்தக்கதாக இருக்கின்றது.

மதிப்புணர்வோடும் பாராட்டுதலோடும்.

ஏண்டி

லெவெஸ், ஐக்கிய ஆங்கில நாடு

உங்களுக்கு எனது நன்றி உரியதாகும். எதிர்பாராத விதமாக நான் உங்களுடைய வலைத்தளத்தைக் காண நேர்ந்தது, ஆனாலும் அதைக் காண நேர்ந்ததில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. தெளிவுடன் குறிப்பாகச் சுட்டிக்காட்டப்படும் பயிற்சி வாழ்க்கையில் எனக்குத் தேவையாக இருந்தது. இதை நீண்ட காலமாக நான் தேடிக்கொண்டிருந்தேன்.

எலிஸபெத் ட்சிம்மர்ஸ்

பெர்டினோ, அமெரிக்கா

பௌத்தத்தைப் பற்றி இப்போதுதான் கற்றுக்கொண்டு வருகின்றேன். இத்தாலியில் கூட இப்போது பௌத்தத்தைப் போதிக்கும் நல்ல ஆசிரியர்கள் இருக்கிறார்கள். முறையான பௌத்த வகுப்புகளும் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. உங்களுடைய வலைத்தளம் மிகத் தெளிவாகவும் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதாகவும் இருப்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன். மேலும் அது நகைச்சுவையும் கலந்து மகிழ்ச்சியூட்டுவதாக இருக்கின்றது. நீங்கள் விளக்கும் முறையும் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளும் குழப்பமின்றித் தெளிவாக இருப்பதால் உங்களுடைய வலைத்தளம் எனக்கு மிக இணக்கமானதாக விளங்குகிறது. மீண்டும் நன்றி. நல்வாழ்த்துகளுடன்

லொரேனா சூஸன்னா

இத்தாலி

உங்களுடைய வலைத்தளத்தை நான் எவ்வளவு இரசிக்கின்றேன் என்று மீண்டும் நான் கூற வேண்டும். உங்களுடைய வலைத்தளத்தைவிடப் பரந்ததாகவும் ஆழமானதாகவும் உள்ள வலைத்தளங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் உங்களுடைய வலைத் தளம் ஒரு தனிச் சிறப்புக் கொண்டு மிக இனிமையான அனுபவத்தை வழங்குவதாக இருக்கின்றது. அது நல்ல உணர்வைத் தருகின்றது. எந்தக் குழப்பமும் இல்லாமல் ஒவ்வொன்றும் தெளிவாக இருக்கின்றது. கேள்விகளுக்குப் பதில்கள் சுற்றி

வளைக்கப்படாமல் நேரடியாகப் பொருத்தமாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. பதில்கள் எதுவும் சிக்கலாக்கப் படவில்லை. செயற்கைத்தன்மை இன்றி ஒவ்வொன்றும் பணிவு நயத்தோடு விளக்கப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவில் நாங்கள் சில சமயங்களில் கூறுவதுபோல: இது "இனிமையோடு கூடிய எளிமை" — இனிமை எளிமை. வலைத்தளத்தில் உங்களது நற்பணி இடைவிடாது தொடர்வதாக!

பீட் ஜான்சன்
அமெரிக்கா

உங்களுடைய தலைசிறந்த வலைத்தளத்துக்குப் பாராட்டுதல்கள், நல்வாழ்த்துக்கள்...

2500 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட ஒரு தொன்மையான தத்துவத்துக்கு நாம் ஏன் ஒரு இருபத்தியொன்றாம் நூற்றாண்டு நோக்கு, அணுகுமுறை கொண்டிருக்க முடியாது? முடியாது என்பதற்கு எந்தக் காரணமும் இல்லை. முடியும் என்று நீங்கள் காட்டியுள்ளீர்கள். உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழுவுக்கும் எங்களது அன்பு. உங்களது முயற்சி வெற்றி கொண்டு என்றும் பிரகாசித்திருக்கட்டும்.

டேவிட் வில்லியம்ஸ்
லுயூபெக், ஜெர்மனி.

நீங்கள் அனுப்பியுள்ள குறுநூல்களுக்கும் கணினி சுருக்கு வட்டத்தகடுகளுக்கும் (CDs) உங்களுக்கு எங்களது நன்றி உரியதாகும். சிலகாலமாக நாங்கள் தியான பயிற்சியில் ஈடுபட்டு வருகின்றோம். உங்களுடைய குறுறூல்களிலும் கணினி சுருக்கு வட்டத்தகடுகளிலும் கூறப்பட்டுள்ளவற்றைக் கற்றுக்கொண்ட பின்னர் நாங்கள் மெத்த பாவனா தியானத்திற்கு மாறியுள்ளோம். அதிலிருந்து நாங்கள் குணமடைந்து வருகின்றோம்; மேலும் எங்களது மனப்பாங்கு பண்பட்டு நாங்களாகவே நல்ல மனித உயிர்களாக மாறி வருகின்றோம். நீங்கள் எங்களுக்கு ஒரு உண்மையான பாதையைக் காட்டியிருப்பதாகவே நாங்கள் எண்ணுகின்றோம். உண்மையிலேயே நாங்கள் உங்களுடைய வலைத்தளத்துக்குத் தற்செயலாக, எதிர்பாராத வகையில் வரவில்லை. அதனால் ஈர்க்கப்பட்டு வந்திருக்கிறோம். நீங்கள் ஆற்றிவரும் பணி சிறப்பானதாகும், போற்றுதற்குரியதாகும். அதற்கு நாங்கள் எங்களது மனமார்ந்த ஆழ்ந்த நன்றியை மீண்டும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். உங்களுக்கு எங்களது நல்வாழ்த்துக்கள்.

ஜியோதி மற்றும் கரண்
மௌரீசியஸ்

நீங்கள் அமைத்துள்ள அற்புதமான வியக்கத்தக்க வலைத்தளத்துக்காக உங்களுக்கு நன்றி, உங்களுக்கு நன்றி, உங்களுக்கு நன்றி. அதிக "எதிர்மறையாக" உள்ள மதங்களுக்கு ஒரு மாற்றாக பௌத்தம் அமைந்திருப்பதால் சிலகாலமாக நான் அதிலே ஆர்வங்கொண்டிருக்கிறேன். உங்களுடைய வலைத்தளத்தின் மூலம் நான் பௌத்த சமயத்தைப் பற்றி மேலும் கற்றுக்கொள்கின்றபோது, எனக்கு அழ வேண்டும் போலிருக்கின்றது. ஏன் இவ்வளவு நாள் நான் பௌத்தத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளாமல் இருந்தேன் என்று அழ வேண்டும் என்பது போன்று ஒரு தீவிரமான உணர்ச்சி எழுகின்றது. உலகத்திலே அவ்வளவு பலரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ள பௌத்த சமயம் என்னுடைய உண்மையான நம்பிக்கைகளை எதிரொலிப்பதாக இருப்பதை நான் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

லாரா மேத்தியூஸ்

பென்ஸகோலா, ப்ளோரிடா

உங்களுடைய வலைத்தளம் சிறப்பாக இருக்கின்றது. பௌத்த சமயப் போதனைகளைப் பற்றி மேலும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதற்கு உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல், நான் உண்மையில் நம்பத்தக்கது எது, உண்மையான நம்பிக்கை என்ன என்கிற கேள்விக்குத் தெளிவான விடையை அளித்து எனக்கு உதவுவதாகவும் இருக்கின்றது உங்களுடைய வலைத்தளம். இதற்கு முன் யாராவது நான் நம்புவது என்ன என்று என்னிடம் கேட்கும்போதெல்லாம், என்ன பதில் கூறுவது என்று தெரியாமல் திணறுவேன். என்னுடைய சமய நம்பிக்கைகளைப் பற்றியும் நான் எவ்வாறு என்னுடைய வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றியும் தீர்மானமான முடிவுகளுக்கு வருவதற்கு உங்களுடைய வலைத்தளம் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்திருக்கின்றது. உங்களுக்கு மிக்க நன்றி.

இஸொபெல் மேக்மில்லன்

இங்கிலாந்து

நான் தேடிக்கொண்டிருந்தது பௌத்தத்தைத் தான் என்று நெடுங்காலமாகவே உணர்ந்திருக்கிறேன். அது எனது காணாது போயிருந்த தொடர்பு ஆகும். உங்களுடைய வலைத்தளத்தை நான் இப்போதுதான் கண்டு அது முழுவதையும் படித்தேன். உண்மையிலேயே அது எனக்கு ஒரு சுவையான விருந்தாக இருந்தது.

ரோஸ்மேரி பிளேக்வுட்

வட அயர்லாந்து

நீங்கள் அனுப்பிய எல்லாச் சிறந்த பொருள்களும் கிடைக்கப் பெற்றேன் என்பதை நான் உங்களுக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். உங்களுக்கு மிகமிக நன்றி. உங்களுடைய வலைத்தளத்தைத் திறந்து படித்துப் பார்ப்பதில் மிக்க ஆர்வங்கொண்டுள்ள நான் உங்களுடைய வலைத்தளத்தை மிகவும் நேசிக்கின்றேன். அதில் நான் காண்பதை மற்றவர்களுக்கும் அனுப்பிவைக்கிறேன். பௌத்தத்தைப் பற்றி மேலும் கற்றுக்கொள்வதில் நான் சிறிது காலமாக மிக விருப்பமும் ஆர்வமும் கொண்டுள்ளேன். உங்களுடைய வலைத்தளம் பயன்படுத்துபவரின் நண்பனாகத் திகழ்கின்றது. அதனால், உங்களுடைய வலைத்தளத்திற்குச் செல்வதே ஒரு இன்பமான அனுபவமாக இருக்கின்றது. மீண்டும் நான் உங்களுக்கு நன்றி கூற விரும்புகின்றேன்.

ஜுடி ராபர்ட்ஸ்
அரிசோனா, அமெரிக்கா

உங்களுடைய வலைத்தளத்தைப் பெருமளவு படித்திருக்கின்றேன். நான் உங்களுக்குச் சொல்ல விரும்புவது: பௌத்தத்தைப் பற்றி நான் இதுவரை கண்ட தொடக்க அறிவேடுகள் எல்லாவற்றிலும் தலைசிறந்ததாகவும் அகல்விரிவானதாகவும் உள்ளது உங்களது வலைத்தளம். (நான் ஒரு கல்லூரி நூலகத்தில் பணியாற்றுகின்றேன்).

நான் பௌத்தத்திலே மிகவும் ஆர்வங்கொண்டுள்ளேன். வியக்கத்தக்க வகையில் நீங்கள் எனக்குப் பெரிதும் உதவிசெய்திருக்கிறீர்கள். மீண்டும் நன்றி!

லெ ஏன் கிளென்
டெக்ஸாஸ், அமெரிக்கா

பௌத்தம் பற்றிய எங்களது அறிவை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் தம்மமாகிய உண்மை அறத்தை மனித குலத்திலே பரப்புவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் புண்ணியங்களைச் சேர்த்துக் குவித்துக்கொள்வதற்கும் எங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கும் வகையில் நீங்கள் உருவாக்கியுள்ள அருமையான வலைத் தளத்திற்காக உங்களுக்கு மிக்க நன்றி. இந்தப் பிரபஞ்சத்திலே நமது தற்கால மற்றும் எதிர்கால வாழ்க்கைகளை மகிழ்ச்சிகரமானவையாக அமைத்துகொள்வதற்குப் புண்ணியங்கள் பயனுள்ளவையாக இருக்கும். மும்மணிகளின் பேரருளால் என்றும் உங்களுக்கு நலனும் மகிழ்ச்சியும் விளைவதாக!

ரோஹன் பியாதிலேகே
இலங்கை

புத்தருடைய போதனைகளை நான் எனது குழந்தைகளோடும் மற்றும் அவர்களது நண்பர்களோடும் பகிர்ந்துகொள்கின்றேன். நீங்கள் இலவசமாக அனுப்பியுள்ள பொருள்களும் அவற்றோடு கூட நான் ஏற்கனவே விலைக்கு வாங்கியுள்ள பௌத்தம் பற்றிய நூல்களும் இதற்குப் பெரிதும் பயனுள்ளவையாக இருக்கின்றன.

நன்றி. நமஸ்தே.

டேவிட் பிளாஞ்சே

அமெரிக்கா

என்ன அற்புதமான வலைத்தளம்! இதைப் படித்த பின்னர் நான் மிகுந்த மன உரம்கொண்ட தைரியசாலியாகவும் பாதுகாப்பு பெற்றவனாகவும் உணர்கின்றேன். இந்த மண்ணுலுகில் ஒவ்வொருவரும் இந்த வலைத்தளத்தைப் படிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றேன்.

மியிட்சு

சிங்கப்பூர்

பௌத்த சமயம் பற்றி எனக்குத் தெரியவந்துள்ள உண்மைகளிலும் தகவல்களிலும் தலைசிறந்தவற்றை உள்ளடக்கிய தாக உள்ளது உங்களது வலைத்தளம் என்பதை நான் உங்களுக்கு கூற விரும்புகின்றேன். இது பௌத்தம் பற்றிய செய்திகளையும் போதனைகளையும் சிறுசிறு துண்டுகளாக அழகாகவும் தெளிவாகவும் வழங்கியுள்ளது. உங்களுடைய வலைத்தளத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ளவை இதற்கு முன் நான் கண்ட அநேக வலைத்தளங்களில் உள்ளவற்றைப் போன்று அவ்வளவு திணறடிப்பவையாக இல்லை. இவை புரிந்துகொள்வதற்கு எளிமையானவையாகவும் மனத்தைக் கவர்ந்து ஈர்ப்பவையாகவும் மிகவும் பயனுள்ளவையாகவும் இருக்கின்றன.

பெக்கி பியாட்

சேலம், அமெரிக்கா

நீங்கள் எனக்கு அனுப்பியுள்ள அருமையான புத்தகங்களுக்கும் கணினி சுருக்கு வட்டத்தகடுகளுக்கும் (CDs) மிக்க நன்றி. பல்சமயக் கூட்டுக் குழுவின் தலைவர் என்கிற முறையிலும் இலண்டன் பௌத்த சமயச் சந்திப்புக் குழுவின் துணை அமைப்பாளர் என்கிற முறையிலும் நீங்கள் ஆற்றிவரும் அரிய சேவைக்கு என்னுடைய முழு ஆதரவையும் மனமார்ந்த பாராட்டுக்ளையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். உங்களது நலனுக்கும் நீங்கள் ஆற்றிவரும் ஒப்புவமையற்ற மிகச் சிறந்த பணி வெற்றிகரமாகத் தொடர்வதற்கும் நான் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு எனது நல்வாழ்த்துக்களைத்

தெரிவிக்கின்றேன். நீங்களும் எல்லா உயிர்களும் உண்மை மகிழ்ச்சியையும் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பேரறிவையும் பெற்று நீடூழி வாழ்வீர்களாக!

ரிச்சர்டு ஏஸ்க்யூ
இலண்டன், இங்கிலாந்து

உங்களுடைய வியக்கத்தக்க வலைத்தளத்துக்கு எங்களது நன்றி. நானும் என்னுடைய மகனும் பௌத்தம் பற்றிய செய்திகளையும் பௌத்த போதனைகளையும் தேடிக்கொண்டிருந்தோம். இந்தத் தேடல் நாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பாதையில் எங்களை வழிகாட்டி நடத்திச் செல்லும் ஒரு உதவிக்கரத்தைத் தேடுவதாக இருந்தது. உங்களது வலைத்தளம் எங்களுக்கு இந்த உதவிக்கரமாக அமைந்தது.

உங்களுக்கு மிகமிக நன்றி.

பெனெலோப் கிளார்க்
இங்கிலாந்து

அற்புதமான வலைத்தளம்! நன்கு உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது, அறிவூட்டுவதாக இருக்கின்றது! உங்களுக்கு நன்றி! பௌத்த தம்மம் இப்போதுதான் வரப்பெற்றிருக்கிற மேலைநாடுகளில் உள்ள பௌத்தத்திற்குப் புதியவர்களான நாங்கள் உங்களைப் போன்று கீழ் நாடுகளிலுள்ள நண்பர்களின் அன்பிலிருந்தும் கருணையிலிருந்தும் தாராள மனப்பான்மையிலிருந்தும் பெரும் அளவு கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அன்புநேய உணர்வுடன்,

மார்க்
பெல்ஜியம்

அண்மையில் நான் பௌத்தத்திலே மிகக் கூரிய ஆர்வங் கொண்டு அதைப்பற்றிப் படிப்பதிலும் புத்தாராய்ச்சி செய்வதிலும் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளேன். நான் அறிந்து கொண்டுள்ளவற்றைப் பற்றியும் எனது புதிய சமய நம்பிக்கைகளைப் பற்றியும் பலர் என்னிடம் கேட்கின்றார்கள். இது மிகுந்த ஆர்வத்தையும் உற்சாகத்தையும் ஊட்டுகின்றது. பௌத்தத்தின் நற்போதனைகளைத் தெளிவாக எடுத்துக் கூறும் தங்களது வலைத்தளத்துக்கு மிக்க நன்றி. பௌத்த போதனைகளைப் பரப்புவதற்காகக் குறுநூல்கள் கணினி சுருக்கு வட்டத்தகடுகள் (CDs) ஆகியவற்றைத் தாங்கள் வழங்கி யிருப்பதற்கும் மிக்க நன்றி.

பால் கோரெட்
டல்லஸ், அமெரிக்கா

நான் என்னை ஒரு பௌத்த சமயத்தினன் என்றே கூறிக்கொண்டு வந்திருக்கிறேன். பௌத்த சமயத்தைப் பற்றிய எனது அறிவு குறைவாக இருந்ததால், என்னைப் "போலியான பௌத்தன்" அல்லது "அரைகுறை பௌத்தன்" என்று கூறுவதே பொருத்தமாக இருந்திருக்கலாம். நிலைமை மாறிவருகின்றது. உங்களது வலைத்தளம் மற்றும் பௌத்தத்தைப் பரப்புவதற்காகத் தாங்கள் அனுப்பிவைத்துள்ள பொருள்கள் ஆகியவற்றின் காரணமாக பௌத்தத்திலே எனது ஈடுபாடு ***வெளிப்படையாக*** *அதிகரிக்கின்றது. முன் எப்போதும் இருந்ததைவிட அதிகமாக இப்போது பௌத்த போதனைகளைப் புரிந்துகொள்வதை எளிமையாக்கியதற்கு உங்களுக்கு* ***மிக, மிக*** *நன்றி. எனது வாழ்க்கையிலும் உறவுகளிலும் மனப்பான்மையிலும் இது உண்மையில் ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்கியிருக்கிறது.*

கிம் (ஸ்மித்)
பிலிப்பைன்ஸ்

உங்களுடைய பல அன்பான சமயப் பணிகளுக்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். எனது வாழ்க்கையில் முதன்முறையாக ஆலயத்திற்குச் சென்று சமய வழிபாடு மேற்கொண்டேன்.

என்னுள்ளே ஏதோ அற்புதம் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது தெரிகின்றது. எனது மனைவியின் தோழி ஒரு பிக்குணி. அவர் மூலம் எனது மனைவி என்னை ஊக்குவித்தார். இப்போது எல்லாம் அர்த்தம் உள்ளதாகத் தெரிகின்றது. எவ்வளவு நிகழ்வுகள்! முதலில் எனது மேற்கத்திய மனத்திற்கு இவற்றை முற்றிலும் புரிந்துகொண்டு உள்வாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் எப்படியோ இரண்டு வாரங்களிலேயே என்னுள்ளே ஒரு ஆழ்ந்த அமைதி பரவியது. உயிர்கொண்ட எல்லாப் பிறவிகளின் மேலும் அன்பு நேயத்தோடு கூடிய கருணையுணர்வு எழுந்தது. புத்தம் தம்மம் சங்கம் ஆகிய மும்மணிகளின் பேரருளால் (உங்களைப் போலவே) நானும் நற்பேறு பெற்றவனானேன்!

உங்களுக்கு எப்பொழுதும் எனது நல்வாழ்த்துக்கள்!

பெருங்களிப்பும் மகிழ்ச்சியும் உங்களது வாழ்க்கையில் என்றும் நிலைத்திருக்கட்டும்!

மிக்க நன்றி!
டிம் எல். கெல்லிபுரூ
போர்ட்லாந்து, அமெரிக்கா

நீங்கள் அனுப்பி வைத்த குறுநூல்களுக்கும் கணினி சுருக்கு வட்டத்தகடுகளுக்கும் (CDs) தொலைக்காட்சி வட்டத்தகடுகளுக்கும் (DVDs) மிக்க நன்றி. வெள்ளிக்கிழமை அவை எனக்குக் கிடைத்தன. அப்போதிலிருந்து அவை என்னைக் கொக்கிபோட்டது போல விடாமல் பிடித்துக்கொண்டன. வெகுநாட்களுக்கு முன் நான் எங்கோ படித்தது அல்லது கேட்டது நினைவுக்கு வருகின்றது: "நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, போதகர் உங்களைத் தேடிவருவார்!" எவ்வளவு பொருள் பொதிந்த உண்மை! ஆகவே, மீண்டும் உங்களுக்கு நன்றி.

மிகுந்த மதிப்பார்வப் பாராட்டுதல்களுடன்,

ஹெலெனா

பின்லாந்து

கட்டாயப் படைத்துறைப் பணிக்குப் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்ட அந்த 1980ஆம் ஆண்டிலிருந்து நான் தேடிக்கொண்டிக்கிறேன். ஒரு சரியான மதம் அல்லது வாழ்க்கை நெறியை நாடி நான் மேற்கொண்ட தேடல் நெடுங்காலம் நீடித்திருந்தது. அது ஒரு மிகத் தீவிரமான தேடல். நான் இதுவரை கண்ட வலைத்தளங்கள் எல்லாவற்றிலும் தலைசிறந்ததாக உள்ளது உங்களது வலைத்தளம். அனைத்தையும்விட அது அதிகப் பயனுடையதாகவும் அகத்தூண்டுதலை அளிப்பதாகவும் உள்ளது. நான் பல சமயங்களைக் கற்றிருக்கிறேன். ஆனால் பௌத்தத்தின் பக்கம் நான் ஈர்க்கப்படுகின்றேன். முதல் நிலைத் தியானப் பயிற்சியைப் பற்றிய விளக்கத்தை நான் உங்களுடைய வலைத்தளத்திலிருந்து எடுத்திருக்கிறேன். இன்றிரவு நான் பயிற்சியைத் தொடங்க இருக்கிறேன். திடீரென்று இருந்திருந்தாற்போல் எனக்கு எல்லாம் புரிகின்றது. முன்பு பௌத்தத்தைப் பற்றி அநேக புத்தகங்களைப் படித்திருந்தாலும் இந்தக் தெளிவு அப்போது இல்லை. விசித்திரமானதாக இருக்கிறது இந்த உணர்வு! இது புதிராகத் தோன்றலாம். இந்தக் கணத்திலிருந்து நான் மெய்யார்வத்துடனும் உறுதிப்பாட்டுடனும் பௌத்தக் கல்விப் பயிற்சியையும் தியானப் பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளப் போகின்றேன். நான் எவ்வளவு பௌத்த ஆலயங்களுக்கு கிறித்துவத் திருக்கோயில்களுக்கு மசூதிகளுக்கு மற்றும் ஏனைய சமயக் கோயில்களுக்குச் சென்றிருக்கிறேன் என்பதைப் பின்னர் ஏதாவது ஒருநாள் நான் உங்களுக்குக் கூற இயலும் என்று எண்ணுகின்றேன். மிக நன்றி, நன்றி, நன்றி.

டௌக் பிசப்

தென்னாப்பிரிக்கா

இந்த இலவச வலைத்தளத்தை வழங்கியதற்கு நான் உங்களுக்கு நன்றி கூற விரும்புகின்றேன். பௌத்தத்தைப் பற்றிப் பயனுள்ள உரைகளையும் செய்திகளையும் தொகுத்துக் கொடுத்து அறிவூட்டுவதாக இருக்கின்றது உங்கள் வலைத்தளம். ஒரு புதிய சமயப்பற்றினன் என்கிற வகையில், அது எனக்கு மிகவும் பயனுடையதாகவும் மனநிறைவை அளிப்பதாகவும் இருக்கின்றது! உங்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றி!

ரேண்டீ ஹார்ட்மேன்

அமெரிக்கா

ஒரு தலைசிறந்த, ஒப்புவமையற்ற வலைத்தளம்! இப்போதுதான் நான் பௌத்தத்தைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறேன். இந்த வலைத்தளம் எனக்கு அளித்துள்ள உதவி விலைமதிப்பற்றது. நமக்குத் தேவைப்படும்போது உதவுவதற்கு இங்கு மக்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதைக் காணும்போது ஆறுதலாக இருக்கின்றது.

சாம் ப்ரூம்

ஐக்கிய ஆங்கிலநாடு

நான் தேடிக்கொண்டிருந்தது இந்த வகையான போதனை முறைகளையும் விளக்கங்களையும் செய்திகளையுந்தான். வழங்கும் தாராள உள்ளங்கொண்ட உங்களுக்கு நன்றி.

திரு. ஸ்டீவென் சி. ஏங்லெர்ட்

அமெரிக்கா

உங்கள் வலைத்தளம் தனிச்சிறப்புக் கொண்டதாக இருக்கின்றது என்பதை நான் கூறியாக வேண்டும். பல ஆண்டுகளாக நான் பௌத்தத்தைப் பின்பற்றி வருகின்றேன். ஆனால் புரியாத உண்மைகள் சில இருந்தன. அடிக்கடி இரண்டொரு ஐயங்கள் எழுந்தன. புரிந்துகொள்ளப்படாமல் இருந்த அவற்றை உங்களது வலைத்தளம் தெளிவுபடுத்தியது. திடீரென்று அனைத்தும் அர்த்தமுள்ளதாகத் தெரிகின்றது, தெளிவாக உணரப்படுகின்றது. மிக்க நன்றி.

நோயல்

குவீன்ஸ்லாந்து, ஆஸ்திரேலியா

அவ்வளவு தலைசிறந்த ஆன்மீகப் பொருளைப்பற்றி எளிதில் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இயலுலகுக்கு அப்பாற் செல்லாமல் இங்கு இப்போது இருக்கும் நிதரிசமான உண்மைகளை விரிவாக விளக்குவதாகவும் உள்ள இத்தகைய ஒரு அற்புதமான வலைத்தளத்தை உருவாக்கியளித்ததற்கு உங்களுக்கு மிக்க நன்றி. பௌத்த நெறியில் முன்னர் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும்

பௌத்தத்தோடு சரியான தொடர்பு கொண்டு தம்மை இணைத்துக்கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கும் குறிப்பாக உங்களது வலைத்தளம் பெரிதும் பயனுடையதாக இருக்கும்.

கினொவ்
ஆல்புகெர்க், அமெரிக்கா

டி.ஒய்.லீ அவர்களை அறிந்துகொள்ள முடிந்ததிலும் மக்களுக்கு நான் வழங்கக் கூடிய அந்த அழகான "இலவசப் புத்தகங்களையும் பொருள்களையும்" பெற முடிந்ததிலும் நான் பெரும் மகிழ்ச்சி கொள்கின்றேன். பௌத்தத்திற்குப் புதியவனாகிய எனக்கு, குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதும் அவர்கள் அதை மேலும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளுமாறு விளக்குவதும் மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவமாக இருக்கின்றது.

அன்புநேய உணர்வுடன்,

பிரேயா மார்ஷல்
கென்ட், இங்கிலாந்து

நீங்கள் அனுப்பிய பொட்டலம் (கட்டு) கிடைக்கப் பெற்றேன். அதில் அடங்கியுள்ளவற்றைப் பார்த்தபோது பெருமகிழ்ச்சி யடைந்தேன். நீங்கள் இயக்கிவரும் வலைத்தளம் அறிவூட்டுவதாக மட்டுமில்லாமல், ஒரு பௌத்த ஆலயத்திலிருந்து மிகத் தொலைவில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அது மிகுந்த அகத்தூண்டுதலை அளிப்பதாகவும் இருக்கின்றது. அன்பரே, புத்தரின் போதனைகளைப் பாரெங்கும் பரப்புவதில் தாங்கள் ஆற்றிவரும் நற்பணிக்கு மிக்க நன்றி. என்றும் உங்களுக்கு நற்பேறுகள் விளைவதாக! உங்களது பணியில் உதவக் காத்திருக்கும்,

கிரிஸ்டோபர் ரெயெஸ்
டெக்ஸாஸ், அமெரிக்கா

உங்கள் வலைத்தளம் உள்ளத்தை ஈர்க்கும் மிகச் சிறந்த ஒன்றாக இருக்கின்றது. நான் சமயத் தத்துவங்களைப் பயிலும் ஒரு மாணவன். பௌத்தம் என்னைக் கவர்ந்திருக்கின்றது. பௌத்த சமயத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள இங்கு ஆவலாகக் காத்திருக்கும் மாணவர்களுக்கு நீங்கள் பெரும் உதவியும் ஆதரவும் அளித்து நல்ல பணியாற்றுகின்றீர்கள் என்று நான் எண்ணுகின்றேன். உங்களது வலைத்தளத்திற்கும் அதன் குறிக்கோள்களுக்கும் எனது முழு மனதான ஆதரவு என்றும் உள்ளது. உங்கள் வலைத்தளமும் வாழ்க்கைப் பணியும் தொடர்ந்து பல பிறவிக் காலங்களிலும்

வெற்றிமேல் வெற்றி பெறுவதாக, மேன்மேலும் செழித்தோங்குவதாக!

ரேமாண்ட்

ஹாங்காங்

உங்களுடைய விளக்கங்கள் அடங்கிய நூல்கள் சிலவற்றை அனுப்பிவையுங்கள். நானும் பௌத்த போதனைகளைப் பரப்ப விரும்புகின்றேன். உங்கள் வலைத்தளம் பெரும் வியப்பூட்டுவ தாகவும் அழகாகவும் இருக்கின்றது. இதைப் பற்றி இன்னும் அதிக மக்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் நமஸ்தே.

எமிலி

அமெரிக்கா

தற்செயலாக உங்களது வலைத்தளத்தை நான் கண்டேன். அதன் தலைப்பு என்னைக் கவர்ந்தது. புரிந்துகொள்ள முடியாதிருந்த "உண்மையை" புரிந்துகொள்வதற்கு நான் பல ஆண்டுகளாக முயன்று வருகின்றேன்; ஆனால் இதுவரை நான் அந்த உண்மையை நெருங்கவில்லை. பௌத்த தம்மமே தலைசிறந்தது, எனக்கு ஏற்றது என்று எப்போதும் நான் எண்ணி வந்திருக்கிறேன். இப்போது நான் நிச்சயம் அதைப்பற்றி மேலும் மேலும் படிப்பேன். எனது சொந்த வீட்டை, இனிய இல்லத்தை அடைந்துவிட்டது போன்ற உணர்வு எழுகின்றது. உங்களுக்கு நன்றி. அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் உங்களுடைய காலடிகளுக்கு வழிகாட்டுவதாக!

மைக் மேனார்டு

ஸ்பெயின்

பௌத்தம் எனக்கு மிக நலன்பயப்பதாக இருந்திருக்கின்றது. ஆகவே, எனது அன்புக்குரியவர்களோடு அதை நான் பகிர்ந்துகொள்ளாமல் இருக்க முடிவதில்லை. பௌத்தத்தைப் பற்றி யார் யார் கேட்டாலும் அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உங்களது வலைத்தள முகவரியை நிச்சயம் தருவேன். வாழ்க்கையில் ஒரு அற்புதமான புதிய அத்தியாயத்தைத் தொடங்குவதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் அறிவொளி காட்டக்கூடிய உங்களுடைய வலைத்தளத்தைப் போன்றவற்றை நாம் பெற்றிருப்பது ஒரு நல்ல வரமாகும். நீங்கள் ஆற்றியுள்ள நற்பணிகள் எல்லாவற்றிற்கும் மிக்க நன்றி. உங்களுக்கு என்றும் குன்றாத மகிழ்ச்சி விளைவதாக.

ஸானா

வர்ஜீனியா, அமெரிக்கா

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

அடிப்படைத் தியானப் பயிற்சி

பியா டேன் அவர்களின் முன்னுரை

உடலுக்கு மட்டுமின்றி உடல்—மனத் தொகுப்பு முழுமைக்கும் பிணிகளிலிருந்து தடைகாப்பு அளிக்கக்கூடிய தலைசிறந்த மருந்து தியானமாகும். உங்களுடைய மனத்தை மையப்படுத்தி அதில் உள்ளவற்றை உள்ளவாறு காண்பதற்குத் தியானம் உங்களுக்கு உதவுகின்றது. அதன் மூலம் தியானம் நீங்கள் உங்களையே இயல்பாகச் சரியான நோக்கில் காண்பதற்கும் உங்களது வாழ்க்கையில் செய்யப்பட வேண்டியவற்றில் முந்துரிமை கொண்டவை யாவை என்று சரியாகப் புரிந்துகொள்வதற்கும் மனத்தைத் தெளிவுபடுத்துகின்றது. உண்மையைப் போலவே மகிழ்ச்சியும் உங்களுக்கு வெளியே வேறு எங்கும் இல்லை, இங்கேயே உங்கள் உள்ளத்திலும் இருதயத்திலுமே இருக்கின்றது என்பதைத் தியானம் உங்களுக்கு நினைவூட்டுகின்றது. உண்மையும் உங்களுள்ளேயே இருக்கின்றது, மகிழ்ச்சியும் உங்களுள்ளேயே இருக்கின்றது.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியது கீழ்க்கண்ட இரண்டில் ஒன்றையாகும்: அதாவது, உங்களது மனத்தையும் வாழ்க்கையையும் கட்டுப்படுத்தி இயக்கும் பொறுப்பை உங்களுக்குப் புறம்பாக வெளியே எங்கோ உள்ள ஏதோ ஒரு பொருளிடமோ அல்லது யாரோ ஒருவரிடமோ ஒப்படைத்துவிடுவதா? அல்லது நீங்களே உங்களது வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டு உங்களுக்கு நீங்களே எசமானராக, மேலாளராக இருப்பதா? பின்னதுதானே சரியானது. தியானம் செய்வதெல்லாம் இந்தப் பொறுப்பை , ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு செய்வதுதான், உங்களை நீங்களே மாற்றுவதுதான்.

தம்ம சகோதரர் டி.ஓய்.லீ அவர்கள் தாகத்தால் தவிப்பவர் களுக்கு ஆன்மீக அமிழ்த்தத்தை வழங்குகிறார். தமது நூல்களையும் மற்றும் இதர பௌத்தப் பொருள்களையும் — எல்லாவற்றையும்— காசுபணம் எதுவும் வாங்காமல் — ஏனெனில் இவை விலைமதிப்பிட முடியாதவை — வழங்குவதன் மூலம் உங்களது தாகத்தைத் தணித்து பேரின்பத்தை நல்கும் அமிழ்த நீரை அவரே உங்களுக்குக் கொண்டு வந்து தருகின்றார். ஒரு முதுமொழி கூறுவது போல: ஒரு குதிரையை நீங்கள் தண்ணீர் இருக்கும் இடத்துக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும்; ஆனால் தண்ணீர் அருந்துவது குதிரையைப் பொருத்துத்தான் இருக்கின்றது. குதிரை விரும்பிக் குடித்தால்தான் உண்டு.

அதுபோலவே, உங்களது ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை விழைந்து நீங்கள் ஓர் அடி எடுத்து வைக்க விரும்பினாலும், ஒரு அனுபவம் மிக்க நேர்மையான ஆசானைத் தேடுங்கள். (ஆசானைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முன்னர் அவர் அல்லது அவள் தகுதி வாய்ந்தவரா என்பதை நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்து நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்); மனத்தை எப்படிக் கவனிப்பது, எப்படிக் கண்காணிப்பது, எப்படிக் கட்டுபடுத்துவது என்று கற்றுக்கொள்ளுங்கள். தியானம் கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்வதைப் போன்றதாகும். கார் ஓட்டுவது எப்படி என்று விளக்கும் கையேட்டை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு (அது எவ்வளவு சிறந்த விளக்கமாக இருந்தாலும், அதை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு) நீங்கள் சரியாகக் கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. அனுபவசாலியான ஒரு தியானப் பயிற்சியாளர் சிறந்த வழிகாட்டியாக இருப்பார். அவரது வழிகாட்டுதலின்படி நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பின், சீக்கிரமே உங்களது வாழ்க்கையில் நீங்களே சரியாக ஓட்டி இயக்க முடியும்; அதுமட்டுமின்றி மற்றவர்களுக்கும் வழிகாட்டவும் முடியும்.

“நல்லவராக இருங்கள் — அதுபோதும்” என்கிற வலைத்தளம் ஒரு எளிமையான தத்துவ அடிப்படையையும் அணுகுமுறையை யும் கொண்டிருக்கின்றது: நீங்கள் மகிழ்ச்சியை விரும்பினால், அதற்கான பயணத்தைத் தொடங்குவதற்குப் பௌத்தம் எளிமை யான வழியைக் காட்டுகின்றது. நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பினால், உங்களிடமே நல்லவராக நடந்துகொள்ளத் தொடங்குங்கள். இதன் பொருள் என்ன வென்றால்: உங்களுடைய உடலை மட்டுமல்ல அத்தோடு உங்களுடைய மனத்தையும் அக்கறையோடு கவனித்துப் பேணுங்கள் என்பதாகும். நாம் வேண்டுவது: ஒரு ஆரோக்கியமான (நலமார்ந்த) உடலில் ஒரு ஆரோக்கியமான (நலமார்ந்த) உள்ளம்.

மேலும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லையென்றால் நீங்களும் உண்மையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. நீங்கள் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, மற்றவர்களுக்கும் நல்லவராக இருங்கள். நல்லவராக இருப்பதை எல்லை வரையறை இன்றிச் சுற்றிலும் பரப்புங்கள். உங்களுடைய சொந்த மகிழ்ச்சி அதன் மூலம் பல மடங்குகள் அதிகரிக்கும்.

நல்லவராக இருப்பதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதும் அன்பாக இருப்பதைப் போலத்தான். மற்றவர்களுக்கு வழங்கப்படும் போதுதான் அது இருக்கின்றது, அது பெருகுகின்றது.

தம்ம சகோதரர் லீ அவர்களை ப் போல, நாமும் மற்றவர்களுக்கு மேலும்மேலும் வழங்குபவர்களாக இருப்போமாக! ஆனால் அது முதலில் இங்கு தொடங்குகின்றது, நம்மிலே தொடங்குகிறது.

பியா டேன்
(உளக்காப்பு மையம் &
பாலி இல்லம்,
சிங்கப்பூர்)
25.12.2006

ஐஐஐ❖❖ஐஐஐ

அடிப்படைத் தியானப் பயிற்சி

தியானப் பயிற்சி தொடங்குபவர்களுக்கும் பயிற்சியைக் கற்பிப்பவர்களுக்கும் ஒரு செயல்முறை வழிகாட்டி

பியா டேன்

1. தியானம் என்றால் என்ன?

தியானம் என்பது பௌத்தத்திலே "மனவேளாண்மை'', "மனவளப்பண்பாடு'' அல்லது "மனவளப்பயிற்சி''யாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது என்று கூறுவதே சரியான விளக்கமாக இருக்கும் (உடலும் இதிலே இணைந்திருக்கிறது என்பது நினைவில் கொள்ளப்பட வேண்டும்). தியானத்தின் மூலம், உங்களது மனம்— ஏன், உண்மையில் உங்களது முழு வாழ்க்கையும் — சிறந்த ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு உட்படுகின்றது. மனம் தெளிவுபெற்று "நான் யார்?" "உண்மையில் நான் என்னவாக இருக்கிறேன்?", "நான் ஏன் இவ்வாறு இருக்கிறேன்?" என்கிற கேள்விகளுக்கு விடை கண்டு தன்னைத் தானே புரிந்துகொள்ளும் சுயஅறிவு எழுகின்றது. உங்களைப் பற்றியும், உங்களுடைய சூழ்நிலைகளைப் பற்றியும், இறுதியிலே உண்மையில் இருக்கும் மெய்ம்மையைப் பற்றியும் நீங்கள் தெளிவான அறிவுணர்வு பெற்றுப் பெரும் பயனடைகிறீர்கள்.

தியானம் உங்களுக்கு நீங்களே மகிழ்ச்சியை விளைவித்துக் கொள்ள உதவுகின்றது. உங்களைச் சுற்றிப் புயல் சுழற்றியடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் உங்களுடைய வாழ்க்கையின், உங்களுடைய உள்ளத்தின் மையத்தில் இந்த அழகான, அற்புதமான ஆற்றல்மிக்க "அமைதி" குலையாமல் இருக்கின்றது.

புத்தர் போதித்த தியானம் இரண்டு கூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றது: (1) அமைதித் தியானம் அல்லது சமாதி — அதாவது, மனத்தை ஒரு முனைப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது; (2) விபஸ்ஸனா உள்நோக்குத் தியானம்.

அடிப்படை ஆதாரப் பயிற்சிகளாக, நங்கூரப் பயிற்சிகளாக நான் இங்கு விளக்குவது மூச்சை விழிப்புணர்வோடு உற்றுப் பார்த்திருக்கும் ஆனாபானா சதி எனப்படுகின்ற பயிற்சியும் அன்புநேய உணர்வைப் பண்படுத்தி வளர்க்கும் மெத்த பாவனா என்கிற பயிற்சியும் ஆகும். அடிப்படை ஆதாரம், நங்கூரம் என்று நான் கூறுவது, இந்தப் பயிற்சிகள் உங்களுக்குச் சமநிலையில் உறுதிப்பாட்டையும் கலங்காத நிலைபாட்டையும் விளை விப்பவையாக இருக்கின்றன என்கிற அர்த்தத்தில் ஆகும். தியானப் பயிற்சியிலே உங்களது முன்னேற்றத்தை இந்த முறையில் நீங்களே உணர முடிகின்றது.

பெரும்பாலானோர்க்கு, தியானம் அமைதியை வளர்க்கும் பயிற்சியோடு ஆரம்பிப்பது அவசியமாக இருக்கின்றது. இது தியானத்தின் “தடுத்து நிறுத்தும்” கூறாக அமைகின்றது. அதாவது, தியானத்தில் மனத்தைக் கலக்கும் ஆசைகளும் களங்கங்களும் மனஉலைவுகளும் இடையூறுகளாக எழும்போது அவற்றைப் புறக்கணித்து ஒதுக்கக் கற்றுக்கொள்வதாகும். இந்த இடையூறுகள் பொதுவாக மனத்தை அலைக்கழித்து அல்லலுறுத்துபவையாகவும் எதிர்வினைகளில் தூண்டுபவையாகவும் உள்ள எதிர்மறை மனஎழுச்சிகளின் வடிவிலே வருகின்றன. இவை பழக்க தோஷத்தால் மனத்திலே பதிந்து இறுகி வழக்கமாகிப் போன உந்து சக்திகளாகும் (காமம் மற்றும் புலனின்ப வேட்கைகள், வெறுப்பு / தீய எண்ணம், கவலை, சோம்பல் / மந்தம், ஐயம் என தியானத்திற்கு இடையூறுகளாக இருப்பவை ஐந்து வகைகளாகக் காட்டப்படுகின்றன).

இந்தத் தியானத்திலே மனம் மேலும்மேலும் அமைதி யடைகின்றபோது, ஒருமுனைப்பட்டு மனம் குவிவது படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறு தியானத்திலே தேர்ச்சி அதிகரிக்க அதிகரிக்க, காலக்கிரமத்தில் பொருள்களின் உண்மைத் தன்மையை உள்நோக்கிக் காணும் மெய்யறிவு உங்களது உள்ளத்திலே மின்வெட்டொளிப் பாய்ச்சல்களாக எழும். இது தியானத்தின் “மெய்யறிவு காணும் உணர்வு”க் கூறு என்று கூறப்படுகின்றது. அப்போது நீங்கள் வாழ்க்கையின் மூன்று உண்மைத் தன்மைகளையும் உள்ளது உள்ளவாறு காணத் தொடங்குகின்றீர்கள்: நிலையாமை, திருப்தியின்மை (துக்கம்), சாரமின்மை (அநத்தா).

2. தியானத்தைத் தொடங்குவது

தியானத்தைத் தொடங்குவதற்குச் சிறந்த வழி அனுபவம் மிக்க ஆசான் ஒருவரால் நடத்தப்படும் தியான வகுப்பிலே சேர்ந்து பயில்வதாகும். நீண்டநேரம் தொடர்ந்து இடைவிடாமல் தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கு நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள் என்கிற உணர்வு எழுகின்றபோது, தனிவாசத் தியான மையம் ஒன்றிற்குச் சென்று அங்கு தீவிரமான பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். அந்த மையம் உங்களது மனவேளாண்மைப் பயிற்சிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் இலக்கியலானதாக இருக்க வேண்டும், அல்லது குறைந்தபட்சம் அதற்கு உகந்த புற மற்றும் அகச் சூழ்நிலைகளைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

தியானப் பயிற்சி தொடங்க விரும்புபவர்களுக்கு, ஒரு ஆசான் கிடைக்கவில்லையென்றால் அல்லது அவர்கள் ஒரு பௌத்த ஆலயம் அல்லது தியான மையத்திலிருந்து தொலைவில் இருந்தால், அத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்களுக்குக் கீழே வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கம் ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படும்.

(i) ஒரு கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை

ஒழுக்கத் தூய்மையின்றி மனத்தூய்மை இல்லை, நற்சமாதி இல்லை. மனிதரின் உடல்—மன வளர்ச்சிக்கு நல்லொழுக்க நெறி அடித்தளமாகவும் ஆதரவாகவும் உள்ளது. ஆகவே, தியானப் பயிற்சி தொடங்குவதற்குமுன், ஒருவர் நேர்மையான ஒழுக்க நெறியோடு கூடிய ஒரு கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டியது அவசியம் என வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

பொதுவாக, ஒரு கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை ஐந்து சீலங்களை வழுவாது கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றது. கீழ்க்கண்ட ஐந்து சீலங்களும் பௌத்தத்திலே உபாசகர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டுள்ள குறைந்தபட்ச அறநெறியாகும்: எவ்வுயிர்க்கும் தீங்கு விளைவிக்காமை, (கொல்லாமை), கள்ளாமை, தவறான ஆரோக்கியக் கேடான காம நடத்தை தவிர்த்தல், பொய்யுரை தவிர்த்தல் (வாய்மை), மதியை மயக்கிப் பிழை செய்யத் தூண்டும் மது மற்றும் போதைப் பொருள்களையும் மருந்துகளையும் தவிர்த்து விலக்குதல் ஆக சீலங்கள் ஐந்து. பௌத்தர்கள் அல்லாதவர்களும் வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்தும் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியவை: எல்லா உயிர்களையும் போற்றி மதித்து அன்புடன் நேசித்தல், வாழவிடுதல், மற்றவர்களின் உடைமைகளையும்

உரிமைகளையும் போற்றி மதித்தல், உண்மைகளைப் போற்றி மதித்தல், மற்றும் அனைத்திற்கும் மேலாக மனநலத்தையும் மனத்தெளிவையும் போற்றி வளர்த்தல்.

தியானத்திற்குத் தேவையான முன்னேற்பாடு மனத்திலிருந்து குற்ற உணர்வுகளையும் ஐயங்களையும் நீக்குவதையும், மற்றும் ஒரு ஒழுங்குமுறைப்பட்ட வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதையும் உள்ளடக்கியிருக்கின்றது. ஏதாவது ஒரு எண்ணம் அல்லது செயல் குறித்து உங்கள் மனத்திலே எந்தக் குற்ற உணர்வுகள் இருந்தாலும். அந்த எண்ணம் அல்லது செயலை நேர்மைப்படுத்தி குற்ற உணர்வுகளிலிருந்து விடுபடுவது நல்லதாகும். கோட்பாடுகள் அல்லது பயிற்சி குறித்து ஏதாவது ஐயப்பாடு இருந்தாலும், அது தெளிவுபடுத்தி நீக்கப்பட வேண்டும். அல்லது குறைந்தது இந்தத் தொடக்க நிலையில் அதைப்பற்றிச் சிந்திக்காமல் புறக்கணித்து விலக்க வேண்டும்.

(ii) பொருத்தமான இசைவான உடை மற்றும் உணர்வு

உடை எளிமையானதாகவும் தளர்வாகக் கட்டிறுக்கமற்ற தாகவும் இருக்க வேண்டும். உடலின் பெரும்பகுதி மூடப் பட்டிருப்பது நல்லது. நீங்கள் ஒரு குளிரான இடத்தில் இருந்தால், உடற்சூடு குன்றாமல் காக்கும் சில உடைகளைத் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். உங்களுக்கென பஞ்சு திணித்த தியான இருக்கை (திண்டு) அல்லது நாற்காலியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள் (எப்படி தியானத்தில் அமர்வது என்று ஆசன நிலைகள் பின்னர் நான்காவது தலைப்பில் கூறப்பட்டுள்ளன). இல்லையெனில், உங்களது போர்வையை மடித்து தியானத்திற்கு அமரக்கூடிய மெத்தையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

(iii) உகந்த சூழ்நிலைகள்

தியானத்திற்கு அமரும் இடம் தனிமையானதாகவும் ஓசையற்று அமைதியைக் குலைக்காததாகவும் தூய்மையான நல்ல காற்றோட்டம் உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். வலுவான காற்று வீசும் குளிர்ந்த இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு அழகான இயற்கைச் சூழ்நிலை பெரிதும் பயனுடையதாக இருக்கும். தியானத் தனிவாசங்களுக்கு ஏற்ற நல்ல இடங்கள் ஒரு அமைதியான மலைத்தளம், தொலைவிலுள்ள அல்லது அமைதியான ஒரு ஆலயம் போன்றவையாகும். இல்லையெனில் உங்களது இல்லத்திலேயே தியானத்திற்கென்று ஒரு அமைதியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். தியானம் செய்வதற்குச் சிறந்த நேரம் தியானம் செய்யலாம் என்று எப்பொழுதெல்லாம் உங்களுக்குத்

தோன்றுகின்றதோ அந்த நேரமெல்லாம் சிறந்த நேரம். இது உங்களது மனநிலையைப் பொருத்தது.

நீங்கள் களைப்பினால் மிகவும் சோர்வடைந்து போனவராக இல்லாமல், போதுமான ஓய்வுபெற்றிருக்க வேண்டும். நீங்கள் அளவுக்கதிகமாக உறங்கியும் இருக்கக் கூடாது. அன்றாடம் வழக்கமாக மேற்கொள்ளப்படும் நடைப் பயிற்சி, யோகாப் பயிற்சி, அல்லது தசைநாண்களை இழுத்து நீட்டும் பயிற்சி போன்ற ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். நீங்கள் ஒரு தனிவாசத்தில் இருந்தால், படிக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஏனென்றால், படிப்பது சிந்தனையைத் தூண்டுவதாகவும் மனத்தைச் சோர்வடையச் செய்வதாகவும் இருப்பதால், சரியான முறையில் தியானிக்கும் உங்களது ஆற்றலுக்கு அது பாதகமாகிவிடுகின்றது.

(iv) சொந்த சுதந்திரம் (கட்டுக்களிலிருந்து விடுபடுதல்)

ஓய்வு ஒழிவு இன்றி இடைவிடாது பணியாற்றி நீங்கள் சோர்வடைந்திருந்தால், முதலில் உறவினர்கள், நண்பர்கள், முற்றுப்பெறாத வேலைகள், சமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகள் பற்றிய சிந்தனைகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டுத் தியானத்திலே ஈடுபடுங்கள். இந்தச் சிந்தனைகள் தியானத்திலிருந்து உங்களது மனத்தை அலைக்கழிக்க விடாதீர்கள். உலகத்தைப் பற்றிய சிந்தனைகளை முற்றிலும் அழித்துவிடுங்கள். உலகத்தோடான தொடர்பை மனத்தளவில் “வெட்டியெறியுங்கள்!” மிக முக்கியம்: உங்களுடைய தொலை பேசிகளையும் அலைபேசிகளையும் பணியாற்றாமலிருக்குமாறு அணைத்து விடுங்கள்; அவற்றை மௌன நிலையிலும் வைக்க வேண்டாம். அவற்றால் உங்களுடைய உள் அமைதி எவ்விதத்திலும் குறையாமல் இருக்குமாறு உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

(v) ஆன்மீகத் தோழர்கள்

மற்றவர்களுடன் உங்களது உறவாடலும் பேச்சும் எவ்வளவு ஆக்கபூர்வமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு ஆக்கபூர்வமாக, நலன் பயப்பதாக இருக்க வேண்டும். பொதுவாக இது அமைதியான மனநிலை காப்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றது. மேலும் இது தியானப் பயிற்சிக்கு உணர்ச்சி வகையில் நல்லாதரவையும் அளிக்கின்றது. உங்களுடைய ஆன்மீகத் தோழர்கள் என்று நீங்கள் யாரைக் கருதுகின்றோர்களோ அவர்களோடு நல்ல தொடர்பைக் கொண்டிருக்கும் உணர்வு உங்களது தியானப் பயிற்சியைப் பெரிதும் வளப்படுத்துகின்றது.

3. பூர்வாங்கமான முன்னேற்பாடுகள்

முதன்முறையாகத் தியானம் பயில்பவருக்கு நேரடியாக உடனே தியான அமர்வில் பங்கு கொண்டு தியானத்தில் ஈடுபடுவது பொதுவாக மிகக் கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் விரும்பினால், தியானத்திற்கு முன்னர் உங்களுக்குப் பழக்கமான சில அடிப்படைப் பண்ணிசையோடு கூடிய பாடல்களை ஓதுவதில் தொடங்கலாம். அல்லது முறையான தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னர் சிறிது நேரம் "சும்மா (வெறுமனே) உட்கார்ந்திருக்கலாம்." இல்லையெனில், ("பியாவினுடைய தியான வழிகாட்டி" போன்ற) ஒரு தியான வழிகாட்டு ஏட்டிலிருந்து பொருத்தமான பகுதிகளைப் படித்துப் பார்த்து மனத்தில் பதித்துக்கொள்வதோடு நீங்கள் உங்கள் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.

சூழ்ந்துள்ள தட்பவெப்பநிலை ஈரக்கசிவாக இருக்கும்போது, உங்களது உடல்நலத்தையும் தூய்மையையும் சுகாதாரத்தையும் பாதுகாப்பதில் நீங்கள் கூடுதலான அக்கறையும் கவனமும் கொண்டிருக்க வேண்டும். தியானத்திற்கு முன்னர் உடலையும் முகத்தையும் நீரால் அலம்பிக்கொள்வது புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாக மட்டுமில்லாமல், வியர்வையாலும் உடல் நாற்றத்தாலும் கவர்ந்திருக்கப்படும் கொசுக்களின் கடியிலிருந்தும் காப்பாற்றுகின்றது.

4. உட்காரும் ஆசனம்

***(i) கால்கள்**: தியானத்திற்குத் தலைசிறந்த ஆசனமாகக் கூறப்படுவது **முழு பத்மாசனமாகும்**. நீங்கள் இந்த ஆசனத்திற்குப் பழக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது யோகா பயிற்சியை அறிந்திருந்தால், இந்த ஆசனத்திலே அமர்ந்து தியானிக்கலாம். ஒரு தட்டையான திண்டு அல்லது மெத்தையில் அமர்ந்து கால்களை மடித்து வையுங்கள். முதலில் இடதுகாலை மடித்து வலது தொடையின் மேல் அடிவயிற்றிற்கருகில் வைக்கப்பட வேண்டும். பின்னர், வலது காலை மடித்து இடது தொடைக்கு மேல்கொணர்ந்து அடிவயிற்றுக்கு அருகில் பொருத்தப்பட வேண்டும். இந்த ஆசனம் கடினமாக இருப்பதாகத் தோன்றினால், அப்போது "**அரை பத்மாசனத்தை**" முயலுங்கள். இந்த அரை பத்மாசனத்தில் இடது பாதம் தரையின் மேலும் வலது பாதம் இடதுகால் தொடையின் மேலும் இருக்கும் (ஒரு நீண்ட தியான அமர்வுக்குப் பின்னர், ஆசனத்தை மாற்றி வலது பாதத்தைத் தரையின் மேலும் இடது பாதத்தை வலது தொடை மேலும் மாற்றி வைத்துக்கொள்வது நல்லது).*

இதுவும் சிரமமாக இருந்தால், அப்போது "**காற்பங்கு பத்மாசனம்**" மேற்கொள்ளலாம். இதில், இரண்டு பாதங்களும் மடித்துத் தரையில் வைக்கப்படுகின்றன. (ஒரு கால் மற்றதற்கு முன்புறம் மடித்து வைக்கப்படும்). இந்தப் "பத்மாசனங்கள்" கீழைநாட்டினருக்கு எளிதாக அமைகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். ஏனெனில், அவர்கள் இளம் வயதிலிருந்தே இந்த ஆசனங்களில் அமர்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளார்கள்.

இந்த ஆசனங்கள் எல்லாம் இன்னும் கடினமாக இருப்பதாகத் தோன்றினால், இரண்டு அல்லது மூன்று திண்டுகளின் மேல் உயர அமர்ந்து உங்களது முழங்கால்களையும் கீழ்க்கால்களையும் தரையின்மேல் சௌகரியம் போல் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். (உங்களது சௌகரியத்திற்கு ஏற்ப திண்டுகளின் உயரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்).

இதுவும் சௌகரியமாக இல்லையென்றால், கடைசிப் போக்கிடமாக, ஒரு சாதாரண முக்காலி அல்லது நாற்காலியைப் பயன்படுத்துங்கள் (உட்குழிவுறும் மிக மிருதுவான திண்டை உபயோகிக்கலாகாது).

(ii) கைகள்: கைகளை உங்களுடைய உடலுக்கு முன்புறம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வலது உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இடது உள்ளங்கையின் மேல் இருக்க வேண்டும். இரண்டு கட்டைவிரல் நுனிகளும் மெதுவாகத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். முழுப் பத்மாசனத்தில் இரண்டு கால்களும் குறுக்கிட்டிருக்கும் இடத்துக்கு நேர் மேலே முத்திரையில் பதித்த கைகளை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, இடதுகையின் கீழ்ப்புறம் வலதுகாலின்மீது பதிந்திருக்கும். அரை பத்மாசனத்தில், முத்திரையில் பதிந்த கைகள் அடிவயிற்றுக்கு எதிரே, இடது கையின் கீழ்ப்புறம் மேலிருக்கும் காலைத் தொட்டவாறு வைக்கப்படும்.

மேற்கரங்கள்: இவை தளர்வாக சிறிது வளைந்தவாறு வைத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். உடலைத் தொடாமல் சிறிது தள்ளியே இருக்க வேண்டும். (மேற்கரங்கள் உடலுக்கு மிக நெருங்கியிருந்தால், இதனால் உண்டாகும் சூடு சோம்பலையும் மந்தத்தனத்தையும் விளைவிக்கும்).

(iii) முதுகு: உடல் நேராக நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும், குறிப்பாக இடுப்பு தண்டெலும்புப் பகுதி. இது முதுகுவலியைத் தடுப்பதோடு மட்டுமில்லாமல், மனத்தை அதிகத் தெளிவுடனும் விழிப்புணர்வுடனும் இருக்கச் செய்கின்றது.

(iv) கண்கள்: *மனம் கலைந்து அலைபாயாமல் இருப்பதற்காக கண்களை மெதுவாக மூடிவைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால், இந்த நிலையில் உறங்கிவிட நேரிடலாம். உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவதுபோல இருந்தால், அல்லது சோம்பிவழியும் உணர்வு எழுந்தால், அப்போது கண்களைப் பாதி திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது பார்வை மூக்குக் நேராக மூக்கு நுனியின்மேல் அல்லது முன்புறம் தரையின்மீது பதிந்திருக்க வேண்டும் (சுமார் 45 கோணங்கள் தாழ்ந்து தரையைப் பார்த்திருக்க வேண்டும்).*

(v) வாய்: *தாடை இறுக்கமாக இல்லாமல் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். மேற்பற்களும் கீழ்ப்பற்களும் சிறிது விலகி இருக்கலாம் அல்லது மெதுவாகத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். வாய் மூடியே இருக்க வேண்டும். உதடுகள் மெதுவாக இணைந்திருக்க வேண்டும்.*

(vi) நாக்கு: *நாக்கு நுனி மேற்பற்களுக்குப் பின்புறம் மேலண்ணத்தை மெதுவாகத் தொட்டவாறு இருக்க வேண்டும். (இது உமிழ்நீர் சுரப்பதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. ஆகையால், அடிக்கடி உமிழ்நீரை விழுங்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. ஆனால் உங்களது தொண்டை கூசுவதாக அல்லது கரகரப்பாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், தேவையானால் உமிழ்நீரை விழுங்கலாம். இதை ஒரு விழிப்புணர்வுப் பயிற்சியாகவே எண்ணிச் செய்யலாம். எந்த நிலையிலும் விழிப்புணர்வோடு செயல்பட வேண்டும்.)*

(vii) கழுத்து: *கழுத்தைச் சிறிது முன்புறம் வளைத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதிகம் வளைத்துத் தாழ்த்த வேண்டாம். ஏனெனில், இது மனப்புதைவுக்கும் சோம்பிச் சோர்ந்து போவதற்கும் காரணமாகிவிடும். கழுத்து நேராக மிக விறைப்பாக இருந்தால், மனக் கிளர்ச்சியும் குழப்பமும் சிதைவும் நேரிடும்.*

இரண்டு பயிற்சிகள்

5. இரண்டு வகைகளான தியான முறைகள்

நமது சமுதாயத்தில் தனிமனிதப் பண்பியல்புகளால் உண்டாகும் பிரச்சினைகள் முன்னர் எப்போதும் இருந்ததைவிட இப்போது அதிகமாகிவிட்டன. இத்தகைய பிரச்சினைகள் இன்றைய வாழ்க்கையில் முக்கியமாக இரண்டு வகைகளாக வெளிப்படுகின்றன:

(1) மனம் அமைதியின்றி உலைதல் மற்றும் அதைச் சார்ந்து எழும் பிரச்சினைகள் (உதாரணத்திற்கு ஏக்கம், கவலை மற்றும் இன்னோரன்ன பிற).

(2) உறவுப் பிரச்சினைகள் (உதாரணத்திற்கு கோபம், வலுச்சண்டைக்குப் போதல் முதலியவை).

இவற்றால் உண்டாகும் பிரச்சினைகள் ஒவ்வொரு வகைக்கும், பௌத்த தியானம் பல குணப்படுத்தும் முறைகளைக் கொண்டிருக்கின்றது. அவற்றிலே இரண்டு தியானங்கள் செயல்முறையில் எளிமையானவையாகவும் மிகுந்த நற்பலன்களை விளைவிக்கக் கூடியவையாகவும் இருப்பதால், அவை பெரிதும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அவையாவன:

(1) மூச்சை விழிப்புணர்வோடு உற்றுப்பார்த்திருக்கும் பயிற்சி (ஆனாபானாசதி — இது முதல் வகையான பிரச்சினைகளுக்கு மருந்தாகும்).

(2) அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பரப்புவது (மெத்தபாவனா— இது இரண்டாவது வகையான பிரச்சினைகளுக்கு மருந்தாகும்).

I. *மூச்சை விழிப்புணர்வோடு உற்றுப் பார்த்திருக்கும் பயிற்சி (ஆனாபானாசதி)*

அலைந்து திரிகின்ற எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மனத்தில் அமைதியை நிலைநிறுத்துவதற்கும் இந்தப் பயிற்சி ஆற்றல் வாய்ந்ததாகும். மற்ற எல்லா அடிப்படைத் தியானப் பயிற்சிகளுக்கும் மேலாக இது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. ஏனெனில், மனத்தைக் குவித்து ஒருமுனைப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளவில்லையென்றால் தியானம் செய்ய முயல்வது மிகக் கடினமாக இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பது சிதறியோடும் எண்ணங்களை இணைத்து ஒருமைப்படுத்துவதாகும். முழுமைப் படுத்துவதாகும். நம்முள்ளேயே நம் எண்ணங்கள் ஒன்றுக் கொன்று முரண்பட்டவையாகவும் மாறுபட்ட நோக்கங்களைக் கொண்டவையாகவும் இருப்பதை நாம் அடிக்கடி காண் கின்றோம். உங்களுடைய மூச்சின்மீது நீங்கள் மனத்தைக் குவித்து உற்றுப்பார்க்கும்போது, ஒரு இயற்கையான முறையில் மூச்சு உள்வாங்கப்படுவதையும் வெளியேற்றப் படுவதையும் நீங்களே உணர்வீர்கள். அப்போது, மூச்சின் மேலேயே குவிந்திருக்கும் உங்கள் கவனம் மனம் அலைபாய்ந்து சிதறியோடுவதைத் தடுக்கின்றது.

அலைந்து திரிகின்ற எண்ணங்கள் மறைந்து போகின்றன. மேலும், இந்தப் பயிற்சியின் காரணமாக மனம் இறுக்கம் தளர்ந்து அமைதி அடைவதையும் புதுச்சக்தியும் புத்துணர்ச்சியும் புதிய ஊக்கமும் உங்களுள் எழுவதையும் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

6. பயிற்சி

நிலை 1: ஒவ்வொரு வெளிமூச்சின் இறுதியிலும் கணக்கிடுங்கள்

மூச்சு உள்வாங்குகிறது, மூச்சு வெளியேறுகின்றது — "ஒன்று" என்று எண்ணுங்கள்.

மூச்சு உள்வாங்குகிறது, மூச்சு வெளியேறுகின்றது — "இரண்டு"

இவ்வாறு பத்துவரை சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்குத் திரும்பத்திரும்ப எண்ணுங்கள்.

நிலை 2: ஒவ்வொரு உள்மூச்சும் உட்செல்ல ஆரம்பிக்கும் முன் கணக்கிடுங்கள்

"ஒன்று" — மூச்சு உள்வாங்குகிறது, மூச்சு வெளியேறுகின்றது

"இரண்டு" — மூச்சு உள்வாங்குகிறது, மூச்சு வெளியேறுகின்றது

இவ்வாறு பத்துவரை சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்குத் திரும்பத்திரும்ப எண்ணுங்கள்.

நிலை 3: முழுமூச்சையும் (மூச்சின் ஓட்டத்தையும் இயக்கத்தையும்) கவனியுங்கள்

எண்ணுவதை நிறுத்திவிட்டு, மூச்சை மட்டுமே ஒருமுனைப்பாட்டோடு கவனமாக பாருங்கள்.

நிலை 4: மூச்சு தொடும் உணர்வைக் கவனியுங்கள்

மூச்சு மூக்கிலே நுழையும்போதும் மூக்கை விட்டு வெளியேறும் போதும், நாசித்துவாரங்களில், அல்லது மேலுதட்டின் மேல் அல்லது நாசிமுனையில் மூச்சுக்காற்று தொட்டுச் செல்லும் உணர்வை உற்றுப்பார்த்து உணருங்கள்.

7. பயிற்சிமுறை — ஒரு ஆய்வு

மூச்சுத் தியானத்தில் செயல்முறையில் நான்கு நிலைகள் காட்டப்பட்டாலும், கருத்தளவில் இங்கு மூன்று நிலைகள்தான் உள்ளன: (1) கணக்கிடுதல் (மூச்சை எண்ணுதல்); (2) மூச்சோடு இணைதல்; (3) ஒரு இடத்தில் மனத்தைப் பிணைத்து வைத்தல்.

(1) ***தொடக்க நிலையில் மூச்சைக் கணக்கிடுதல்*** *தியானத்திற்கு எடுத்துக்கொண்ட பொருளின்மீது மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகின்றது. நிலை1 பயில்வதற்கு மிக எளிதாகும். ஆனால் இரண்டாவது நிலையில் மூச்சின்மீது அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும், குறிப்பாக உள்மூச்சு வாங்குவதற்கு முன்பு உள்ள அந்தக் கணம் கவனிக்கப்பட வேண்டும். இந்த இரண்டு நிலைகளும் சில சமயங்களில் "துரிதப்படுத்தும்" முறை என்று கூறப்படுகின்றன.*

இந்தத் துரிதப்படுத்தும் முறை கடினமாக இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றினால், "மெதுவான" முறை அல்லது "இரட்டைக் கணக்கீடு முறை" என்று கூறப்படுவதை மேற்கொள்ளலாம்.

மூச்சு உள்வாங்குகிறது — "ஒன்று"; மூச்சு வெளியேறுகின்றது — "ஒன்று"

மூச்சு உள்வாங்குகிறது — "இரண்டு"; "மூச்சு வெளியேறு கின்றது — "இரண்டு"

இவ்வாறுப் பத்துவரை திரும்பத்திரும்ப உங்கள் மனம் முற்றிலும் அமைதியடையும் வரை செய்யுங்கள்.

ஐந்திலிருந்து (5) பத்துவரை ஏதாவது ஒரு எண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு, அதுவரை கணக்கிடலாம். ஐந்துக்குக் கீழே உள்ள எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருப்பதால் அது மனம் ஒருமுகப்படுவதற்கு உதவாது; எண்ணிக்கை பத்திற்கு மேல் இருந்தால், அது அநாவசியமாக மனத்திற்குச் சுமையாக இருக்கும், மனத்தைக் கலைப்பதாக இருக்கும்.

*(**குறிப்பு**: மூச்சை உண்மையில் ஒரு தொடர்ந்த ஓட்டமாகவே கவனிக்க வேண்டும். கணக்கிடுதல் மனத்தை எளிதில் ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு உதவியாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும் ஒரு உத்திதான். இவ்வாறு கணக்கிடுதல் உங்கள் மனத்தை வீணாகக் கலைப்பதாகத் தோன்றினால், அதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். இரண்டாவது நிலைக்கு (மூச்சோடு இணைதலுக்கு) நேரடியாகச் செல்லுங்கள்).*

(2) ***மூச்சோடு இணைதல்*** *என்பது ஒவ்வொரு மூச்சையும் (உள்வாங்கும் மூச்சு வெளியேறும் மூச்சு ஒவ்வொன்றையும்) — ஒவ்வொரு மூச்சின் ஓட்டத்தையும் இடைவிடாது தொடர்ந்து கவனமாக உற்றுப்பார்த்து உணர்ந்திருப்பதையே குறிக்கின்றது. மூச்சு உள்வாங்கும்போதும் மூச்சு வெளியேறும்போதும் (அது எழுவதாகத்*

தோன்றும்போதும் வீழ்வதாகத் தோன்றும்போது, அது பரவி விரிவது போலத் தோன்றும்போதும் குறுகிச் சுருங்குவது போலத் தோன்றும்போதும்) அந்த ஓட்டத்தைக் கவனித்துப் பார்த்திருப்பதிலேயே உங்களை மறந்து மூழ்கிவிடுங்கள். அமிழ்ந்துவிடுங்கள்.

(3) ஒரு இடத்தில் மனத்தைப் பிணைத்துவைத்தல்

மூச்சு உடலில் நுழையும்போதும் உடலைவிட்டு வெளியேறும்போதும் நாசி முனையை அல்லது நாசித் துளையை அது இடிப்பது அல்லது தொடுவதை உணர்ந்து பார்த்து அதிலேயே மனத்தைப் பிணைத்து வையுங்கள். அல்லது, மூச்சு தொடும் இடம் ஒன்றின்மீது உதாரணத்திற்கு நாசிமுனையின் மீது, மனத்தைப் பிணைத்துவையுங்கள்.

நீங்கள் தியானத்தில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெறுவதை உணரும்போது, அந்தச் சமயத்திலிருந்து மேற்சொன்ன உத்திகளையும் வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தத் தேவையில்லை. உங்களுள் எழும் அமைதியையும் களிப்பையும் அனுபவித்து உணருங்கள், அந்தப் பேரானந்த அனுபவத்திலேயே மூழ்கித் திளைத்திருங்கள். உங்களை மறந்து அந்த அமைதியும் மகிழ்ச்சியுமாகவே மாறிவிடுங்கள். ஏதாவது மனக்கலக்கம் அல்லது சிதைவு ஏற்பட்டால் மட்டுமே திரும்பவும் உத்திகளுக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் செல்லுங்கள்.

8. மூச்சுத் தியானத்தில் மனஉலைவுகளை அடக்கிவெல்வது

(1) அலைந்து திரிகின்ற மனம்

முதன்முதலாகத் தியானப் பயிற்சியைத் தொடங்குவர் களுக்குப் பொதுவாக மனம் அலைபாய்ந்து அல்லல் படுத்துவதாக இருக்கின்றது. சிலர் தியானத்தில் அமர்ந்து எழுந்தவுடன் திடீரென்று பயிற்சியை ஆரம்பிக்கிறார்கள். போதுமான அளவு அவர்கள் தியானத்தில் ஈடுபடுத்துவதற்கு மனத்தைத் தயார்ப்படுத்துவதில்லை. அவர்களுக்கும் மனம் கட்டின்றி அலைந்து திரிவதாக இருக்கும். சமைத்த உணவைச் சாப்பிடுவதற்கு முன் சூடுபடுத்துவதுபோல, தியானத்தில் ஈடுபடும் முன்னர் சில அடிப்படைப் பண்ணிசைப் பாடல்களை ஓதுவது அல்லது முற்றிலும் மௌனம் காத்து வெறுமனே சிறிது நேரம் “சும்மா உட்கார்ந்திருப்பது” போன்ற “சூடுபடுத்துதல்களால்” மனத்தைப் பக்குவப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது.

அலைந்து திரிகின்ற மனத்திற்கு ஒரு நல்ல மாற்று மருந்து தொப்புளைச் சுற்றியுள்ள வயிற்றுப் பகுதியின் மீது (இன்னும் மிக நுட்பமாகச் சொல்வதென்றால், தொப்புளுக்கு மேல் இரண்டு விரல்கள் அகலத்திற்கு உள்ள பகுதியின் மீது) மனத்தைப் பதித்து அதையே கவனமாக உற்றுப் பார்த்திருப்பதாகும்.

(2) தீமைபயக்கும் எண்ணங்கள்

கோபம், காமம் மற்றும் புலனின்ப வேட்கைகள், சோம்பல், பரபரப்பு, சந்தேகம் (ஐயம்) போன்ற தீய எண்ணங்களை அகற்றுவதற்கு மரபுவழி போதிக்கப்பட்டுள்ள கீழ்க்கண்ட மாற்று மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தி வெற்றி காணலாம்:

(i) *புலம்பெயர்தல்:* *தீய எண்ணத்துக்கு நேர் எதிர்மறையான நல்ல எண்ணத்தை மனத்தில் எழுப்பி அதில் மனத்தை நிலைநாட்டுவது, வளர்ப்பது. அதாவது, வெறுப்புக்கு எதிராக அன்புறுநேயத்தைத் தியானிப்பது.*

(ii) *தீய எண்ணத்துக்கு எதிராக வெறுப்பை வளர்ப்பது:*

தீய மனநிலை நம்மை ஆட்கொள்ள இடம் அளித்தால், அதனால் ஏற்படப் போகும் விளைவுகளையும் தீங்குகளையும் ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்து அதற்கு எதிராக வெறுப்பை வளர்ப்பது.

(iii) *திறந்த மனம்:* *எழும் மனக் கிளர்ச்சிகளையும் உணர்ச்சிகளையும் பற்றிக்கொள்ளாமல், அவற்றைக் கவனிக்காமல் பாராமுகமாக இருத்தல். அதாவது, எதனாலும் பாதிக்கப்படாத "ஆகாயத்தையொத்த" ஒரு மனநிலை காப்பது. எண்ணங்கள் வருகின்றன. போகின்றன. அவற்றைப் பற்றிக் கவலையோ மகிழ்ச்சியோ, விருப்போவெறுப்போ, வேண்டுதலோ வேண்டாமையோ இல்லாமல், அவை தம் இயற்கைப் போக்கில் மறைந்து செல்லுமாறு புறக்கணித்துவிட வேண்டும்.*

(iv) *எண்ணங்களை ஆய்தல்:* *எழும் மனக் கிளர்ச்சிக்கான காரணங்களை அலசி ஆராய்தல். அதாவது ஏன் எழுகின்றது, எப்படி எழுகின்றது, எப்படி நான் அதற்கு ஆட்பட்டேன் என்று அலசி ஆராய்தல். உதாரணத்திற்கு: "நான் ஏன் கோபமாக இருக்கின்றேன்?" "நான் எதைப்பற்றிக் கோபமாக இருக்கிறேன்?" என்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது, உங்கள் மனமே அனைத்தையும் கற்பனையாக உருவாக்கியிருக்கின்றது என்கிற உண்மையை நீங்கள் அடிக்கடி உணர்வீர்கள்.*

(v) ***மனஉறுதிப்பாடு:*** *மனோபாவத்தையும் மனஉறுதியையும் வளர்த்து அவற்றை விலக்குதல்; அதாவது உறுதியுடன் பற்களை*

இறுகக் கடித்தும் நாக்கை அழுத்தியும் மனத்தைப் பலவந்தமாகத் தீய எண்ணங்களிலிருந்து விடுவித்தல்.

(3) அச்சம்: *தியானத்தில் பயஉணர்வு எழுந்து அதை நீங்கள் சமாளிக்க இயலாவிட்டால், கண்களைத் திறந்து பாருங்கள் அல்லது தற்காலிகமாகத் தியானத்தை நிறுத்துங்கள். (இருளுக்கு நீங்கள் பழக்கப்படாதவராக இருந்தால், தியானத்தின்போது விளக்குகளை அணைக்காமல் எரியவிட்டு வெளிச்சத்திலேயே தியானிக்கலாம். அல்லது இன்னொருவருக்கு முன்புறம் நீங்கள் அமர்ந்திருந்தால் ஆலயத்தில் உங்கள் பக்கம் மட்டும் சில விளக்குகளை எரிய விடலாம்).*

(4) மனக் காட்சிகள்: *தியானத்தின்போது அகக் காட்சிகளில் பலவிதப் படிவங்கள், வண்ணங்கள் தோன்றலாம். சில சமயங்களில் ஒலிகளைக் கூடக் கேட்கலாம் அல்லது இனிய நறுமண வாசத்தை நுகர்வதாகக் கூடத் தோன்றலாம். இவையெல்லாம் மனத்தால் உருவாக்கப்பட்டவை என்கிற உண்மையை உணருங்கள். உங்களது மனமே மனத்திரையில் பாய்ச்சும் கற்பனை வீச்சுக்கள் இவை என்பதை உணருங்கள். பயம், கோபம் அல்லது இன்னும் ஏதாவது தீய எண்ணங்கள் எழுந்தாலும், மேலே கூறப்பட்ட மாற்று மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி விலக்குங்கள். (இந்த அகக் காட்சிகளும் உணரப்படும் பொருள்களும் எவ்வளவு அழகானவையாக அல்லது மகிழ்வூட்டுபவையாக இருந்தாலும் அவற்றைப் பற்றிக்கொள்ளாமல், அவற்றின்மேல் விருப்பை வளர்க்காமல் ஒதுக்குவது நல்லது. இவை மனத்தால் உருவாக்கப்பட்டவை உங்களாலேயே உண்டாக்கப்பட்ட மனக் கற்பனைகள் என்று அவற்றைப் புறக்கணித்து ஒதுக்குங்கள். இவை உட்பட அனைத்தும் நிலையற்றவை, சாரமற்றவை, இறுதியில் துக்கத்திற்கே காரணங்களாக அமைபவை என்கிற உண்மையில் நிலைபெற்றிருங்கள்.)*

(5) பேரின்ப உணர்வு: *தியானத்தில் பேரின்ப உணர்வு எழுந்தாலும்கூட, அதிலே மயங்கிவிடாமல், பற்றுக்களை வளர்த்துக் கொள்ளாமல் முன்னெச்சரிக்கையுடன் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இந்த உணர்வும்கூட காரணங்களாலும் சூழ்நிலைகளாலும் ஆதரவுகளாலும் தான் எழுந்துள்ளது, இதுவும் இயற்கைப் போக்கிலே மறைந்துபோகக் கூடியது என்கிற உண்மை உணர்வு எப்போதும் இருக்க வேண்டும். (மேலே நான்காவதாகக் கூறப்பட்ட மனக்காட்சிகளை எவ்வாறு எதிர்கொண்டு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விளக்கப் பட்டதோ அவ்வாறே இந்த உணர்வையும் எதிர்கொண்டு சமநிலையில் உறுதி பெற வேண்டும்). தியானத்தில் உடல் அப்படியும் இப்படியுமாக*

அசைந்தாடலாம்; ஆனால் இந்த அசைவுகளை அறிந்துகொண்டு நீங்களே தன்னிச்சையாக அவற்றை நிறுத்த வேண்டும்.

(6) உடல் வலி: தியானிக்கும்போது உடல் வலிகள், உடல் மரத்துப் போதல், அரிப்பு போன்ற உணர்வுகள் எழலாம். அவை பொதுவாக மனத்தால் உண்டாக்கப்படுபவையாகும். எழும் உணர்வு பொறுத்துக்கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தால், அது ஒரு எழுந்து மறையும் உணர்வு — இயற்கையின் போக்கில் அது தானாகவே மறைந்துவிடும் என்கிற உண்மை அறிவுடன் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் சும்மா பார்த்திருங்கள். அது பொறுக்க முடியாததாக இருந்தால், விழிப்புணர்வுடன் அதை நீக்குங்கள் அல்லது அமைதியாக சந்தடியின்றி நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் ஆசன நிலையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள் (இவ்வாறு செய்யும்போது, உங்களோடு சேர்ந்து தியானம் செய்யும் மற்றவர்களுக்கு எந்த இடைஞ்சலும் நேராமல் பார்த்துக்கொள்ளங்கள்.)

(7) மனமுறிவு: நீண்ட மூச்சுத் தியானத்திற்குப் பின்னர் சில சமயங்களில் மற்ற மனிதர்களிடம் ஏதோ இனந்தெரியாத வெறுப்புணர்வு அல்லது உலகத்திலிருந்து “விலகி ஒதுங்கிக்கொள்கிற” ஒரு உணர்வு தோன்றலாம். அப்பொழுது சூழல் உங்களுக்கு ஒத்திசைவு அற்றதாகத் தோன்றுகின்றது (இது உண்மையில் உங்களை ஆக்கும் குணங்களாகிய சக்திகளின் ஒருவகையான புறவெளிப்பாடேயாகும்.) இந்த உணர்வு எழுவதைக் கண்டால், நீங்கள் உடனே அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பெருக்கும் தியானத்துக்கு மாறிக்கொள்ள வேண்டும். (கீழே காண்க).

9. மூச்சைப் பற்றிய குறிப்பு

தியானத்தின்போது எந்தச் சமயத்திலும் நீங்கள் உங்களது மூச்சைப் பலவந்தமாக இயக்காமல், அதனை அதன் போக்கில் விடுவது மிக முக்கியம். (உண்மையில், நீங்கள் உங்கள் விருப்பம்போல இயக்க முயன்றாலும், சிறிது நேரத்தில் அது தானே தனது இயற்கையான போக்கிற்குத் திரும்பி விடும்.) உங்களது மூச்சு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, அது ஓசை எழுப்பாததாக இருக்க வேண்டும். அது திணறலாக இருக்கலாகாது, பருவெட்டாக நெருடுமுரடாக இருக்கலாகாது. அமைதியைக் குலைக்கும் இடையூறுகளற்றதாக இருக்க வேண்டும். ஓசையெழுப்பும் மூச்சு மற்றவர்களது தியானத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும். திணறலான மூச்சு மூக்கு அடைபட்டிருப்பதால் உண்டாகின்றது; அது தியானத்தில் மனத்தை ஈடுபடுத்த விடாமல் சிக்கலாக்குகின்றது

நெருடு முரடான மூச்சு வலிந்து இயக்க முனைவதால் உண்டாகின்றது; இது விரைவில் சோர்வடைவதற்குக் காரணமாகின்றது. மாறாக, தனது இயற்கைப் போக்கில் ஒழுங்கியல்பான முறையிலும் வேகத்திலும் தானே இயங்கும் மூச்சு ஓய்வும் அமைதியும் அளிப்பதாக இருக்கின்றது.

தியானத்திலே உடலும் மனமும் படிப்படியாக மேலும்மேலும் அமைதிபெறும்போது, மூச்சு தானாகவே குறுகிவிடும். அந்தக் குறுகிய மூச்சும்கூட, மூச்சு இருக்கிறது என்கிற உணர்வே இல்லாதவாறு அவ்வளவு நுண்மையானதாகிவிடும். மூச்சு நின்றுவிட்டதே என்று கவலைகொள்ள வேண்டாம். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு மூச்சு தானாகவே "திரும்பிவரும்." நீங்கள் உங்களது கவனம் முழுவதையும் நாசி நுனியில் குவித்து மூச்சைத் தொடர்ந்து உற்றுப்பார்த்திருப்பதில் நிலைபெற வேண்டும். அல்லது உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால்கள் வரை, கால் விரல்கள் நுனிவரை உடல் முழுவதையும் உணர்ந்த ஒரு கூரறிவில், தெரியுணர்வில் நிலைபெற்றிருக்க வேண்டும். அல்லது உங்களுடைய உடலில் தொடும் உணர்வு இருக்கும் இடங்களை (அதாவது, முத்திரையில் பதிந்த கைக் கட்டை விரல் நுனிகள் போன்ற இடங்களை)க் கவனமாகப் பார்த்திருங்கள்.

10 மூச்சுத் தியானத்தால் விளையும் நன்மைகள்

(1) விழிப்புணர்வு (தெரியுணர்வு) அதிகரிக்கின்றது:

இதனால் கூர்மையாக நுணுகிக்காணும் உங்களது ஆற்றல்கள் வளர்கின்றன. மேலும், இதன் விளைவாக நினைவாற்றல் அதிகரிக்கின்றது; மற்றும் பொருள்களைப் பற்றிய உண்மைகளை அறிந்துகொள்வதில் ஆழமான ஈடுபாடு உண்டாகின்றது. உண்மையில், நீங்கள் எல்லாவற்றையும் அறிந்துகொள்வதில் ஆர்வங் கொண்டவராகவும் ஊக்கம் அளிப்பவராகவும் மாறுகின்றீர்கள்.

(2) நீங்கள் பொதுவாக எப்பொழுதும் அதிக மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதை உணர்கின்றீர்கள்.

(3) நீங்கள் எப்போதும் ஒரு அமைதியான, தெளிவான மனம் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒரு அமைதியான மனம், தெளிவான மனம் நல்ல எண்ணங்கள் வளர்வதற்குச் செழிப்பான, வளமான பூமியாக இருக்கின்றது. ஆகவே, நீங்கள் புதிய உண்மைகளை நேரடியாகக் காணும் உள்ளுணர்வுத் திறம்பெற்றவராகவும் புதியவற்றைப் படைக்கும் ஆற்றல் கொண்டவராகவும் ஆகின்றீர்கள்.

(4) இந்தத் தியானத்தினால் விளையும் அனைத்தினும் சிறந்த நன்மை: துக்கத்திலிருந்து விடுதலை, விமோச்சனம். எது நிகழ்ந்தாலும் நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்படாமல் அறிவுபூர்வமாகச் செயல்படும் சுதந்திர உணர்வு கொண்டவராக மாறுகின்றீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையே மகிழ்ச்சிகரமாக மாறுவதால், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் உதவக்கூடிய மெய்யறிவும் ஆற்றலும் பெறுகின்றீர்கள்.

II. அன்புநேய உணர்வை வளர்த்து மேன்மைப் படுத்துவது

வெறுப்பு, தீயஎண்ணம் போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சி வேகங்களின் காரணமாக எழும் பிரச்சினைகளால் அல்லலுற்றிருப்பவர்களுக்கும் மற்றவர்களோடு ஒத்திசைவான உறவுகளை வளர்ப்பதில் சிரமம் காண்பவர்களுக்கும், மற்றும் வாழ்க்கையில் சோர்ந்துபோய் சுய இரக்கம், சுயவெறுப்பு போன்ற பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கும் கூட இந்தத் தியானம் குறிப்பாகப் பெரும் பயன் விளைவிப்பதாகும். இந்தத் தியானப் பயிற்சி உங்களைக் கருணையுணர்வு கொண்டவராகவும் அன்பையும் கருணையையும் எங்கனும் பாய்ச்சிப் பரப்புபவராகவும் மாற்றுகின்றது.

11. பயிற்சி முறை

நிலை 1 : உங்களையே தியானப் பொருளாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில் உங்கள்மீதே நீங்கள் அன்பை வளருங்கள்

நான் நலமுடன் இருப்பேனாக!
நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேனாக!
நான் வெறுப்பில்லாமல் இருப்பேனாக!
நான் எப்பொழுதும் வெற்றி காண்பேனாக!
எந்தத் தீங்கும் எனக்கு விளையாதிருக்கட்டும்!

...இதுபோன்ற நேச உணர்வுகளை வளருங்கள்

(இந்த உரைகளில் சிலவற்றை நீங்கள் திரும்பத்திரும்பக் கூறலாம்; அல்லது உங்களது விருப்பம் போல மேலும் சில புதிய உரைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உரைகள் அவ்வளவு முக்கியமல்ல; அந்த உரைகளின் அடிப்படையாக உள்ள உள்ளார்ந்த விருப்பமே முக்கியம்.)

நிலை 2: *அடுத்து உங்களுக்கு மிக நெருக்கமானவராகவும் பிரியமானவராகவும் உள்ள ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரைத் தியானப் பொருளாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.*

உயிருடன் உள்ள ஒரு நண்பரை அல்லது உறவினரை அகக்காட்சியில் கொணர்ந்து தியானிக்க வேண்டும். இவர் உங்கள்மீது மிகுந்த அன்பு பாராட்டியவராக இருக்கலாம். இவரை அகக்காட்சியில் கொணர்ந்து நினைவுபடுத்தி முன்னர் உங்களுக்கு நீங்களே வேண்டிக்கொண்டது போல இவருக்கும் வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.

நிலை 3: ஒரு நடுநிலை மனிதர்

அடுத்து, உங்களால் நேசிக்கப்படாத ஆனால் அதேசமயம் வெறுக்கவும் படாத ஒரு நடுநிலையிலுள்ள மனிதரைத் தியானத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக நீங்கள் அடிக்கடி பார்க்க நேரிடும் ஒருவரை, யாருடைய முகம் உங்களுக்கு மிக நன்றாக நினைவிருக்கின்றதோ அவரை, எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களையும் உங்களுக்கு பிரியமானவரையும் நீங்கள் நேசிக்கும் அளவுக்கு ஏன் நீங்கள் இவரையும் நேசிக்கக்கூடாது? மேலே உங்களுக்கும் உங்களுக்குப் பிரியமானவருக்கும் நீங்கள் காட்டிய அன்புநேய உண்ரவைப் போல, இவருக்கும் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

நிலை 4: பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவர்

உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் — சில பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பவர் அல்லது துயரத்தில் இருப்பவர்: அத்தகைய ஒருவரை நினைத்துப் பார்த்து அகக்காட்சியில் நிறுத்துங்கள். அவர்பால் உங்களது அன்புநேய உணர்வைப் பாய்ச்சுங்கள். உங்களுடைய அன்புநேய உணர்வு போதுமான வலிமை கொண்டதாக இருந்தால், உங்களால் பாதிக்கப்பட்ட யாராவது ஒருவர், அல்லது நீங்கள் வெறுக்கும் ஒருவர் — ஏன் உங்களுடைய பகைவரையும் கூட, நீங்கள் மனத்தில் தியானித்து மேற்கண்டவாறு அன்புநேய உணர்வைப் பாய்ச்சலாம். அத்தகைய ஒருவரை உங்களால் எண்ணிப் பார்க்க இயலவில்லையென்றால், அப்போது உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றைச் செய்து உங்களால் கண்டிககப்பட்டவரை நினைத்துப் பார்த்துத் தியானிக்கலாம்.

நிலை 5: அன்புநேய உணர்வை உலகம் முழுவதும் பாய்ச்சுவது

முதலில், மேற்கண்ட நான்கு வகைகளான மனிதர்களையும் நினைத்துப் பார்த்து உங்களது அகக் கண் முன்னால் நிறுத்துங்கள்:

நீங்கள், உங்களுக்கு மிக நெருக்கமானவராகவும் பிரியமானவராகவும் உள்ள ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினர், நடுநிலை மனிதர், பகைவர்.

இந்த அனைத்து மனிதர்கள்பாலும் உங்களது அன்புநேய உணர்வு சமமானதாக வளர்த்தப்பட வேண்டும், சமமாகப் பாய்ச்சப்பட வேண்டும்.

அடுத்து, நாம் தியானித்துக் கொண்டிருக்கும் அறையில் உள்ள ஒவ்வொருவரையும் நினைத்துப் பார்த்து அனைவர் மீதும் அதே அன்புநேய உணர்வு சமமாகப் பாய்ச்சப்படுகின்றது. (ஒரு தனிவாசத்தில் இருந்தால், இது மற்றவர்களோடு சேர்ந்து தியானிக்கும்போது மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.)

அடுத்து, நீங்கள் கட்டிடத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவர் மீதும், நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியிலுள்ள அனைவர் மீதும், உங்களது நகரத்தில் உள்ள அனைவர் மீதும், தேசத்திலுள்ள அனைவர் மீதும், அதே அன்புநேய உணர்வு சமமாகப் பாய்ச்சப்படுகின்றது. அடுத்து, ஒவ்வொரு கண்டமாக எடுத்துக்கொண்டு, உலகம் முழுவதையும் சுற்றி எண்ணிப் பார்த்து, எல்லாத் திக்குகளிலும் எல்லாப் பக்கங்களிலும அன்புநேய உணர்வு பாய்ச்சப் படுகின்றது; உலகம் முழுதூடும் நிரப்பப்படுகின்றது.

இறுதியில், பிரபஞ்சத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் — கிழக்கு, மேற்கு, வடக்கு, தெற்கு, மேலே, கீழே, குறுக்கே எல்லாப் பகுதிகளிலும் உள்ள — அனைத்து உயிர்கள் பாலும் நாம் நமது அன்புநேய உணர்வைப் பாய்ச்சுகின்றோம்.

12. பயிற்சி ஆய்வு

அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பெருக்கும் பயிற்சியின் ஐந்து நிலைகளில், முதல் நிலை அனைத்தினும் எளியதாகும். பயிற்சி படிப்படியாக அதிகக் கடினமாகி, இறுதியில் மிக முக்கியமான "உலகம் முழுதூடும் பரப்பும்" நிலையிலே முடிவடைகின்றது. இந்தப் பயிற்சியில், நீங்கள் முதலில் உங்களைத் தியானிப்பதிலேயே தொடங்குகிறீர்கள். ஏனெனில், முதலில் உங்களுக்கேயே அன்புநேய உணர்வைப் பாய்ச்ச வேண்டியிருக்கின்றது. அறிந்தோ அல்லது அறியாமலோ, நீங்கள் பல சமயங்களில் தோல்வி மனப்பான்மை மேலோங்கி சுயஇரக்கத்திலும், ஏன் சுயவெறுப்பிலும் கூட, உழன்று உங்களையே நொந்துகொள்கிறீர்கள். (உதாரணத்திற்கு, மற்றவர்களைப் போல நீங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறவில்லை என்று உங்களையே நீங்கள் நொந்து கொள்கிறீர்கள்). நீங்கள் உங்கள்

மீதே அன்பு செலுத்த முடியவில்லையென்றால், மற்றவர்கள்மீது அன்பு செலுத்துவது என்பது உங்களுக்கு மிகக் கடினமாக இருக்கும்.

இரண்டாவது நிலையில், நீங்கள் இன்னும் உயிருடன் இருக்கும் நெருக்கமான உங்களது அன்புக்குரியவரான ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரைத் தியானித்து அவர்மீது கொண்டுள்ள அன்பை மேலும் வளர்த்துப் பெருக்குகிறீர்கள். இந்தத் தியானத்திற்கு ஆண் தன்னையொத்த பெண்ணையோ அல்லது பெண் தன் வயதுக்கேற்ற ஆணையோ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில், அப்படிச் செய்வது காம உணர்ச்சி எழுவதற்கு இடந்தரும். தியானத்தில் மனத்தைக் குவித்து வேண்டுவதை அது வலுக்குன்றச் செய்துவிடும். இறந்துபோன ஒரு அன்புக்குரியவரை இந்தத் தியானத்தில் எண்ணிப்பார்ப்பது பொதுவாக துக்கம் எழக் காரணமாகி விடலாம். துக்கம் எழவில்லையென்றாலும் கூட, அச்ச உணர்வு அல்லது இறப்பிற்குப் பின் அவர் என்னவாகியிருப்பாரோ என்று மனக் கற்பனையான சிந்தனை மேலோங்கலாம். (அத்தகைய மனிதர்களைத் தியானிப்பதைக் கடைசி நிலையில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்).

மூன்றாவது நிலையில், நாம் அடிக்கடி பார்த்துள்ள ஒருவர் ஆனால் விருப்பு அல்லது வெறுப்பு போன்ற எந்தக் குறிப்பிட்ட உணர்வையும் நம்முள் எழுப்பாது நடுநிலையில் இருக்கும் ஒருவர்-அத்தகைய ஒருவரை எண்ணிப்பார்க்கிறோம். அவர் ஆணாகவும் இருக்கலாம் பெண்ணாகவும் இருக்கலாம். (ஆனால், எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஏதாவது எழுந்தால், நீங்கள் உடனே வேறு யாராவது ஒருவரை தியானப் பொருளாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.)

நான்காவது நிலையில், பகைவனிடமும் அன்பு பாராட்டுவது சிலருக்கு இயலாததாக இருக்கலாம். அப்படியானால், நீங்கள் பகை வெறுப்பு போன்ற உணர்ச்சிகளை விடாமல் பற்றிக்கொண்டிருப்பதால் விளையும் தீமைகளையும் மாறாகப் பொறுமை, பிழைபொறுத்தல் ஆகிய நற்பண்புகளால் விளையக்கூடிய நன்மைகளையும் தியானத்தில் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். வெறுப்பு உண்மையில் உங்களுள் உள்ள ஒரு எதிர்மறை உணர்ச்சிவேகம் என்பதும் அது வேறு யாருக்கும் விளைவிக்க கூடியதைவிட உங்களுக்கே அதிகம் தீங்கு விளைவிக்கிறது என்பதும் புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டும். இப்போது உங்களுக்குப் பகைவராக இருக்கும் அவர் பகைமை விளைவதற்கு முன்பு எப்படி உங்களோடு நட்புறவு கொண்டிருந்தார் என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்த்து உங்களையும் அவரையும் அகக்காட்சியில் கொணர்ந்து நான்காவது

நிலை தியானத்தைத் தொடங்கலாம். அதிலிருந்து பகைவருக்கும் நன்மையை விரும்பி வேண்டும் ஆர்வம் எழுகின்றது.

13. "தடைகளை முறிப்பது"

அன்புநேய உணர்வை வளர்க்கும் பயிற்சியில் மிக முக்கியமானது ஐந்தாவது நிலையாகும். முந்திய நான்கு நிலைகளும் உண்மையில் படிப்படியாக இந்த முக்கியமான நிலைக்கு முன்னேறிச் செல்லும் ஆயத்த முயற்சிகளேயாகும். தான், அன்பு நேசிக்கப்படும் ஒருவர், நடுநிலையாக உள்ள ஒருவர், ஒரு பகைவர்— இந்த நான்கு மனிதர்களையும் சரிசமமாக மதித்து நால்வர்பாலும் அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பெருக்கிச் சரிசமமாகப் பாய்ச்சுவதில் தியானிப்பவர் வெற்றியடையும் போது, அவர் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையேயுள்ள **தடைகளை வெட்டியெறிந்தவராகிறார்** என்று கூறப்படுகின்றது.

பெரும் நிலப்பரப்புகளை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றிலே உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் நீங்கள் அன்புநேய உணர்வைப் பாய்ச்சிப் பரப்பும்போது, நீங்கள் விரும்பினால் வட்டாரம் , நகரம், தேசம் அல்லது உலகம் போன்று ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் வசிக்கும் குறிப்பிட்ட மக்கட் தொகுதிகளையும், தனிப் பட்ட மனிதர்களையும் கூட அகக்காட்சிகளில் கொணர்ந்து நிறுத்தித் தியானிக்கலாம். எல்லாச் சமயங்களிலும் அதே குறிப்பிட்ட மக்கட் தொகுதியையே அல்லது அதே குறிப்பிட்ட தனிமனிதரையே சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. முதல் நிலையைத் தவிர மற்ற எல்லா நிலைகளிலும், தேவைப்படும்போது நீங்கள் யாரை வேண்டுமானாலும் தியானத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளலாம். எல்லாச் சமயங்களிலும் குறிப்பிட்ட ஒருவரே தியானிக்கப்பட வேண்டும் என்பதில்லை.

14. அகக் காட்சியில் கொணர்ந்து பார்ப்பது மற்றும் பாய்ச்சிப் பரப்புதல்

"அகக் காட்சியாக உருவாக்கிக் காண்பது" என்பது ஒரு மனிதர், ஒருவகையான உயிர்கள் (உதாரணத்திற்கு விலங்குகள்), ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி அல்லது திசை போன்ற குறிப்பிட்ட பொருள்களை "மனத்தில் நினைவுக்குக் கொண்டுவந்து பார்த்தல்" அல்லது "மனக் கண்ணின் முன் கொண்டுவந்து பார்ப்பது" என்று இங்கு பொருள்படும். எந்தப் பொருள்களின் மீது நீங்கள் அன்புநேய உணர்வோடு கூடிய உங்களுடைய எண்ணங்களைப் பாய்ச்ச விரும்புகிறீர்களோ, அந்தப் பொருள்களை அகக் காட்சியில்

கொண்டுவந்து நிறுத்தித் தியானிப்பதை இது குறிக்கின்றது.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த தியானப் பொருளை அகக் காட்சியில் கொணர்ந்து பார்க்கும்போது, உதாரணத்திற்கு அது உங்களது அன்புக்குரிய நண்பராக இருந்தால், அவரை மகிழ்ச்சியோடு பிரகாசிக்கும் முகம் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனைசெய்து பார்க்கலாம். அகக் காட்சியில் கொண்டுவந்து பார்க்கப்படும் அந்த நண்பருக்கு: "நீங்கள் நலமுடன் இருப்பீர்களாக! நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்களாக! நீங்கள் பிணிகளும் பிரச்சினைகளும் இல்லாமல் நீடூழி வாழ்வீர்களாக! ... ..." என்பது போன்ற அன்புநேய உணர்வோடு கூடிய சிந்தனைகளைப் பாய்ச்சுங்கள்.

"பாய்ச்சிப் பரப்புங்கள்" என்று இங்கு கூறப்படுவது நீங்கள் தியானப் பொருளாக எடுத்துக்கொண்ட ஒரு நபரது இன்னலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வேண்டி விழைந்து அந்த நல்ல எண்ணங்களை மானசீகமாக அவர்பால் வெளிப்படுத்துவது அல்லது பாய்ச்சுவதாகும். "நீங்கள் நலமுடன் இருப்பீர்களாக!" என்பது போன்ற நல்லுரைகளைக் "கூறுமாறு" மேலே அறிவுரை வழங்கப்பட்டாலும், இந்த உரைகளை வார்த்தைகளாகக் கூறுவது முக்கியமல்ல; சரியாகச் சொல்வதென்றால் அன்புநேய உணர்வை மனத்தில் பதித்து வளர்ப்பதுதான் முக்கியம்.

15. அன்புநேய உணர்வை வளர்ப்பதில் சிரமங்களை வெற்றிகொள்வது

(1) அலைந்து திரிகின்ற மனம்

அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பெருக்கும் தியானப்பயிற்சியின் போது மனம் அலைபாய்ந்து ஓடுவதால் ஒருமுகப்படுவது சிரமமாக இருந்தால், அப்போது நாசி நுனியில் உள்வாங்கும் மூச்சும் வெளியேறும் மூச்சும் தொட்டு உராய்ந்து செல்வதையே கவனமாக உற்றுப் பார்த்திருங்கள். நாசியின் நுனியின்மீது இவ்வாறு கவனத்தைப் பதிப்பது மனம் அலைபாய்ந்து சிதறுவதைத் தடுக்கின்றது. மனம் மீண்டும் ஒருமுகப்பட்டு ஒரு உறுதியான நிலைக்கு வந்த பின்னர் அன்புநேய உணர்வு தியானத்தை எந்த இடத்தில் விட்டீர்களோ அங்கிருந்து திரும்பவும் தொடரலாம்.

(2) தீய எண்ணங்கள்

தியானத்திற்கு இடையூறுகளாகக் குறிக்கிட்டால் அவை மேலே பகுதி 8(2)ல் விவரிக்கப்பட்டது போலத் தடுத்து விலக்கப்பட வேண்டும்.

(3) தியானப் பொருளை அகக் காட்சியில் உருவகப்படுத்திக் காண இயலாமை:

அப்போது தியானப் பொருளின் பெயரைத் திரும்பத்திரும்ப மனத்தில் உச்சரித்துக்கொண்டு அதைப் பற்றியே ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

(4) மற்ற மனக் கலக்கங்கள், இடையூறுகள் (அச்சம், வெவ்வேறு அகக் காட்சிகள், ஆனந்த உணர்வு, மனஉலைவு போன்றவை)

மேலே பகுதி 8-ல் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது போல, இங்கும் இவை விலக்கப்பட வேண்டும்.

16. அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பெருக்கும் தியானத்தினால் விளையும் நன்மைகள்

இந்தத் தியானப் பயிற்சியில் நீங்கள் ஆழ்ந்து ஈடுபடும்போது படிப்படியாகக் கீழ்க்கண்ட நன்மைகள் உங்களுக்கு உண்டாவதை நீங்களே காணமுடியும்.

(1) அமைதியான சுகமான ஆழ்ந்த உறக்கம்

உறங்கச் செல்லும்போது எந்தக் கவலையுமின்றி நீங்கள் உடனே உறக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிட முடிகின்றது. உறக்கத்தில் அடிக்கடி புரண்டு புரண்டு படுப்பது அல்லது குறட்டைவிடுவது போன்ற தொந்தரவுகள் இல்லாமல் உங்கள் உறக்கம் அமைதியானதாகவும் சுகமானதாகவும் இருக்கும்.

(2) உறக்கத்திலிருந்து விழிக்கும்போது இன்பமான உணர்வுடன் எழுதல்

புரண்டு புரண்டு தள்ளாடுவதோ, உடல் வேதனையால் முனகுவதோ அல்லது சோம்பலோடு கொட்டாவி விடுவதோ இல்லாமல் ஒரு சுகமான உணர்வோடு விழித்தெழுதல்.

(3) தொல்லைப்படுத்தும் கனவுகள் இன்றி உறக்கம் நிம்மதியாக இருத்தல்

உங்களுடைய கனவுகளில் நீங்கள் நல்ல மங்கலகரமான கனவுகளையே (அதாவது, ஒரு பௌத்த ஆலயத்தில் வழிபடுவது போன்று அல்லது தம்மப் போதனைகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பது போன்று இம்மாதிரியான மங்கலகரமான கனவுகளையே) காண்பீர்கள்.

(4) மற்றவர்கள் நீங்கள் பழகுவதற்கு மிகவும் இனிமையானவராக இருப்பதாகக் காண்பார்கள்

எளிதில் நீங்கள் மற்றவர்களை உங்களது நண்பர்களாக ஆக்கிக்கொள்கிறீர்கள், மற்றவர்களோடு இணைந்து செயல்படுவதும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதும் உங்களுக்கு எளிதாகின்றது.

(5) மனிதர்களல்லாத மற்ற உயிரினங்களும் உங்களை நேசிக்கும்

விலங்குகளும் மற்றும் தெய்வங்கள், "ஆவிகள்'' போன்ற உயிரினங்களும் உங்களுக்கு எந்தத் தீங்குகளையும் விளைவிக்காது. அவற்றின் காரணமாக உங்களுக்கு அச்சம் எதுவும் இல்லை.

(6) தெய்வங்கள் உங்களைப் பாதுகாப்பார்கள்

எந்தத் தீங்கும் உங்களுக்கு நேரிடாமல் தெய்வங்கள் உங்களை அரணமைத்துப் பாதுகாப்பார்கள். (அல்லது எங்கிருந்தாலும் உங்களுக்கு எப்பொழுதும் நல்ல சூழலே அமையும்.)

(7) தீ விபத்து, நஞ்சு மற்றும் ஆயுதங்கள் போன்றவற்றிற்கு எதிராக உங்களுக்கு இயற்கையாகவே பாதுகாப்பு அமையும்

அன்புநேய உணர்வோடு கூடிய உங்களது மனமே இத்தகைய ஆபத்துக்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் கேடயமாக அமையும்.

(8) மனம் எளிதில் ஒருமுகப்படுகின்றது

இதனால், சோம்பல், மந்தத்தனம் உட்பட எல்லா இடையூறுகளையும் நீங்கள் விலக்க முடிகின்றது.

(9) சாந்தம் தவழும் முகம்

உங்களது முகம் சாந்தத்தினால் பொலிவுபெற்று வனப்புடன் பிரகாசிக்கின்றது.

(10) மரணத்தறுவாயிலும் மனம் குழப்பமும் அச்சமும் அற்றதாகத் திகழ்கின்றது

மரணம் நேரும்போது நீங்கள் உறக்கத்தில் ஆழ்வது போன்று அமைதியாக விருப்பு வெறுப்பின்றி மரணத்தைத் தழுவுகின்றீர்கள்.

(11) நல்ல மறுபிறவி கொள்கிறீர்கள்

இந்த வாழ்க்கையில் நீங்கள் பூரண ஆன்மீக விடுதலையை, விமோச்சனத்தை அடைய இயலவில்லையென்றாலும், மரணத்திற்குப் பின்னர் நீங்கள் உயரிய தேவ உலகங்கள் அல்லது பிரம்மாக்களின் உலகங்களில் மறுபிறவி கொண்டு மகிழ்ச்சித்

தளங்களில் உறைந்திருப்பீர்கள். ஏன், இந்தப் பிறவியில்கூட, நீங்கள் புத்துயிரும் புதுவாழ்வும் பெற்றிருப்பீர்கள்.

17. தீவிரமான முனைக்கோடிகளைத் தவிர்த்தல்

சாதாரண வாழ்க்கையில் கூட நாம் நமது இயல் சக்தியோடு இயங்கும்போது, நமது செயல்பாடுகளில் இரண்டு எதிர்எதிர் முனைத்துருவங்களைக் காண்கிறோம். ஒன்று கிளர்ச்சி மிகுந்து துடிப்போடு செயல்படுவது, அல்லது மிகையுணர்ச்சிக் கோளாறு வாய்ந்த மனநிலையோடு செயல்படுவது; இன்னொரு துருவமுனை, தீவிரமான மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்டு சோம்பலாகவும் மந்தமாகவும் செயல்படுவது. உதாரணத்திற்கு, உங்களது தியானத்திற்கு அடிப்படையாக உள்ள மன ஒருமுகப்பாடு ஏதோ ஒரு காரணத்தால் குலைந்து, உங்களது கவனம் புயலில் சிக்குண்ட கப்பல் நங்கூரத்தையும் இழுத்துச் செல்வதைப் போல அங்கும் இங்கும் அலைக்கழிந்து சிதறி ஓடும்போது, அது “மனம் போகிற போக்கில் செல்லவிடுவது” என்று கூறப்படுகின்றது. தியானத்தில் மனத்தை ஒரு முனைப்படுத்துவதற்கு அளவுக்கு மீறித் தீவிரமான முனைப்பு மேற்கொள்ளப்படும்போது, எதிர் விளைவாக இந்த மனச் சிதறல் ஏற்படலாம். இவ்வாறு தறிகெட்டுச் சிதறி ஓடும் மனத்தைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு “வெறுமனே சும்மா உட்கார்ந்திருக்கும்” பயிற்சியைத் தியானத்திற்கு முன் வழக்கமானச் செய்வது பயனுடையதாக இருக்கும் என்று பரிந்துரைக்கப் படுகின்றது.

நீங்கள் தியானித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, சில சமயங்களில் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, வெளிப்படையாகத் தெரிகின்ற எந்தவொரு காரணமும் இல்லாமல் தியானத்தில் ஈடுபட வேண்டும் என்கிற உங்களது ஆர்வமும் ஊக்கமும் தளர்ந்துவிடுகின்றன.

இது பொதுவாக “புதைவுறுவது அல்லது அமிழ்வது” என்று கூறப்படுகின்றது. இந்த நிலையில் தியானத்தைத் தொடர்வதற்குத் தேவையான ஆற்றல் முழுவதும் வற்றிவிட்டது போலத் தோன்றுகின்றது. நமது மனநிலையும் உணர்ச்சிநிலையும் மேலும்மேலும் மழுங்கிவிடுகின்றன, மந்தமடைந்துவிடுகின்றன; வெறுமை சூழ்கின்றது. இதைத் திருத்துவதற்கு, நீங்கள் உங்களது கவனத்தை நாசிநுனியில் பதித்து அங்கு மூச்சு உள்வாங்குவதையும் வெளியேறுவதையும் உற்றுப்பார்த்திருக்க வேண்டும். கவனம் சிதறி மனம் இங்கும் அங்கும் அலைந்து திரிகின்றபோது, உங்களது கவனம் இழுத்துவரப்பட்டு நாபிக்கமலத்தின் மேல் பதித்து வைக்கப்பட வேண்டும்; தொடர்ந்து நாபிக்கமலத்தைச் சுற்றியுள்ள

வயிற்றுப் பகுதி ஏறுவதையும் இறங்குவதையும் உற்றுப் பார்த்திருக்க வேண்டும்.

தியான அமர்வை எவ்வாறு முடிவுக்குக் கொண்டு வருவது என்பது பற்றியும் இங்கு கூறுவது பொருத்தமாக இருக்கும். ஓட்டப் பயிற்சிக்குப் பின்னர், உடனே நீங்கள் மல்லாந்து படுத்துவிடுவதில்லை, அல்லது குளிக்கச் செல்வதில்லை; ஆனால் சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள். அதுபோலவே, தியானப் பயிற்சிக்குப் பின்பும் உடனே நீங்கள் அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடலாகாது; குறைந்தது ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்களுக்கு எந்த வேலையும் செய்யாமல் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. ஒருமுகப்பட்ட தியானத்தால் இறுக்கமாகியுள்ள உங்களது உடலையும் மனத்தையும் தளர்த்திக்கொள்வதற்கு மௌனமாக விழிப்புணர்வோடு தோட்டத்திலே உலாவலாம் அல்லது குறுநடை பயிலலாம்.

18. நல்ல முன்னேற்றம்

தியானத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா அல்லது இல்லையா என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது? தியானப்பயிற்சி உங்களது மன அமைதியை அதிகரித்திருந்தால், அது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையூட்டுவதாக இருந்தால், பயிற்சியை நீங்கள் துய்த்து மகிழ்ந்தால், அது நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காட்டுகின்றது. இதுவே தியானத்தில் முன்னேற்றத்தை அறிந்துகொள்வதற்குச் சிறந்த சோதனை முறையாகும். தியானத்தில் நீங்கள் தேர்ச்சியடையும்போது, அலைந்து திரிகின்ற எண்ணங்கள் மறைந்துபோவது மட்டுமல்லாமல் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது மேலும்மேலும் எளிதாகின்றது. நாம் தியானத்தில் உணர்ச்சிபூர்வமாக ஈடுபடுகின்றபோது, அப்போது நாம் முதல் ஆழ்நிலைச் சமாதியில் நுழைகின்றோம். இந்த அமைதியான மகிழ்ச்சி வாய்ந்த நிலையில், நமது மனத்திலே இருக்கும் ஒரே எண்ணம் தியானப் பொருளைப் பற்றியதாக மட்டும் இருக்கும். வேறு எந்தச் சிந்தனையும் எழாது.

உங்களுடைய தியானத்தில் நல்ல முன்னேற்றத்தை யடைவதற்கு மூச்சுத் தியானத்தையும் அன்புநேய உணர்வை வளர்க்கும் தியானத்தையும் சரிசமமாகப் பயில்வது முக்கியமாகும். மூச்சுத் தியானம் உங்களுடைய மனத்தை ஒருமைப்படுத்தி “முழுநிறைவுடையவராக” ஆக்குகின்றது; மனம் அலைபாய்ந்து சிதறியோடுவதைக் குறைத்து அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்கின்றது. அன்புநேய உணர்வை வளர்த்துப் பெருக்கும் தியானம் உங்களை அதிக நட்புணர்வு கொண்டவராகவும்

சார்வாதரவோடு மற்றவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியை விளைவிப்பவராகவும் ஆக்குகின்றது. அதனால் நீங்கள் எப்பொழுதும் களைகுன்றாதவராகவும் முகப்பொலிவு மிக்கவராகவும் திகழ்கிறீர்கள். இரண்டு பயிற்சிகளும் சரிசமமாக்கப்பட வேண்டும். இல்லையெனில், வேறொரு ஆவி புகுந்த சடலத்தின் தெரியுணர்வைப் போன்று "திரிபட்ட உணர்வு" வளரும் அபாயம் அங்கு உள்ளது. அப்போது நீங்கள் உங்களையே உணர்ந்தறியும் அனுபவம் உண்டாவதில்லை. நீங்கள் பற்றறுத்து விலகி நின்று பார்த்திருக்கும் பார்வையாளராக ஆகிறீர்கள், ஆனால் அங்கு உணர்வு இல்லை; நீங்கள் இருக்கிறீர்கள், ஆனால் அங்கு உயிர்த்துடிப்பு இல்லை. ஆகவே இரண்டு பயிற்சிகளையும் சரிசமமாக மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

❧❧❧❖❖❧❧❧

தம்ம தானமே அனைத்திலும் சிறந்த தானமாகும்

தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் தனிச் சிறப்பு

நீங்கள் தம்மத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றபோது, மற்றவர்களும் உங்களுடைய எதிர்காலப் பிறவிகளில் தம்மத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வார்கள். இது கம்ம வினைகளின் பயன்களைப் பற்றிய கோட்பாடு அறிவுறுத்துவதாகும்.

தம்மம் மனித உலகத்திலும் விண்ணுலகங்களிலும் மட்டுமே பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதால், மற்றவர்கள் உங்களோடு தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு இந்த உலகங்கள் ஏதாவது ஒன்றில் நீங்கள் மறுபிறவி கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம், நீங்கள் அனைத்தினும் சிறந்த தம்ம தானத்தை மற்றவர்களுக்கு வழங்குவது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் உங்களுக்கே மறுபிறவிகளில் நல்ல உகந்த மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை நிலைகளை உறுதிப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

அதனினும் சிறப்பாக, தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வது வழங்குபவர் பெறுபவர் இருவருக்குமே அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிப்பதோடு கூட இறுதியில் உச்சஉயரிய பேரின்ப நிலையான நிப்பாணத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

இந்தக் காரணங்களுக்காகவே தம்ம தானம் அனைத்திலும் சிறந்த தானம் என்று போற்றப்படுகின்றது.

அன்றாடம் தியானத்தில் வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பேரார்வ அவா

எல்லா உயிர்களின் நலன்களுக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் வேண்டி என்னால் இயன்ற அனைத்தையும் நான் எப்பொழுதும் செய்வேனாக!

புத்தரது அரிய போதனைகளைப் பாதுகாப்பதற்கும் பரப்புவதற்கும் நான் என்னால் இயன்ற அனைத்தையும் எப்பொழுதும் செய்வேனாக!

நான் நிப்பாண நிலையை அடையும்வரை மெய்ம்மையான தம்மத்தைக் கற்பதிலும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதிலும் எப்பொழுதும் தொடர்ந்து நிலைத்திருப்பேனாக!

டி.ஒய்.லீ

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

நூல்-2

புத்தர் போதிக்கும் இனிய நல் இல்லறம்
மகிழ்ச்சியான மங்கலகரமான வாழ்க்கை



தீய செயல்களைத் தவிர்த்து விலக்கு,
நல்லவற்றையே செய்,
மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்து.
அனைத்து புத்தர்களின் போதனைகளும் இவையே

தம்மபதம் 183

இந்த ஒரு சில வரிகளில் புத்தர் பெருமானின்
முழு போதனைகளின் சாரமும் அடங்கியுள்ளது.

நூல் — 2

புத்தர் காட்டும் இனிய நல் இல்லறம்

மங்கலகரமான வாழ்க்கை

வளமான, அமைதியான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு ஒரு வழிகாட்டி

மூலம்:

ஆங்கிலத்தில்

டி.ஒய். லீ (T.Y.Lee)

முன்னுரை:

சங்கைக்குரிய முனைவர் ஐ. இந்தசார தேரா
(Ven. Dr. I. Indasara Thero)

தமிழில்:

ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்

உள்ளடக்கம்

கருத்துரைகள்

பௌத்த தம்மம் எனப்படுகின்ற சமய நெறி பழங்கால இந்தியாவில் சமூகத்திலிருந்து விலகித் தொலைவிலே வனங்களில் வாழ்ந்த பிக்குகளுக்கும் பிக்குணிகளுக்கும் போதிக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்வியல் நெறி, அது அவர்களுடைய வாழ்க்கையோடேயே அதிகத் தொடர்பு கொண்டது, அவர்களுக்கு அதிகப் பொருத்தமானது, தற்போதைய 21ஆம் நூற்றாண்டு மனிதகுலத்திற்குப் பயன்படும் வகையில் அதிலே குறிப்பிடத்தக்கவாறு எதுவும் இல்லை என்று பௌத்தத்தைப் பற்றி மேற்போக்காக மட்டும் கேள்விப்பட்டுள்ளவர்கள் சில சமயங்களில் தவறான முடிவுக்கு வருகிறார்கள். அத்தகைய தவறான கருத்துக்களை இந்தச் சிறு நூல் எளிதிலே முற்றிலும் அகற்றும். எல்லா மனித உயிர்களுக்கும் எப்பொழுதும் பொதுவாக இருக்கின்ற பிரச்சினைகளுக்கும் கவலைகளுக்கும் தீர்வு காண்பதைப் பற்றியே புத்தர் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து போதிக்கிறார்: நல்லது எது, தீயது எது, அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்களோடு எவ்வாறு சண்டை சச்சரவுகளின்றி அமைதியாக மகிழ்ச்சியோடு வாழ்வது, வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ன, வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன, மேலும், அனைத்தினும் முக்கியமாக, எவ்வாறு அமைதியோடு கூடிய முழு நிறைவு பெற்ற ஒரு வாழ்க்கை நிலையையடைவது என்பது போன்றவற்றையே புத்தர் எடுத்துக்கொண்டு அறிவுரை வழங்குகிறார். இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் புத்தர் வழங்கியுள்ள போதனைகளில் நான்கு பேருரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இந்த நூலின் ஆசிரியர் அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் இதிலே விளக்கவுரை எழுதியுள்ளார். பௌத்த வாழ்க்கை நெறியைக் கடைப்பிடித்து வாழ்வதற்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இந்த நூல் அமைந்திருக்கின்றது. இது படிப்பதற்கு மிக எளிமையானதாகவும், தெளிவானதாகவும், நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாகவும், பகுத்தறிவுக்குப் பொருத்தமானதாகவும்

இருக்கின்றது.

வணக்கத்திற்குரிய சிராவஸ்தி தம்மிகா
புத்த தம்ம மண்டல சொசைட்டி
சிங்கப்பூர்
"நல்ல கேள்வி, நல்ல பதில்" என்கிற நூலின் ஆசிரியர்
Author of: "Good Question, Good Answer"

"மங்கலகரமான வாழ்க்கை" என்கிற தமது சிறு நூலில் டி.ஒய்.லீ அவர்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மிகத் தேவையாக உள்ள புத்தரது போதனைகளில் நான்கு பேருரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, அனைவருக்கும் பெரிதும் பயன்படும் வகையில் அவற்றிற்கு விளக்கவுரை வழங்கியுள்ளார். இதிலே வழங்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகள் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு மிகவும் ஏற்றவையாகவும் இன்றியமையாத வழிகாட்டிகளாகவும் உள்ளன. அனைத்திலும் மேன்மையானதாகக் கருதப்படும் மெய்ஞ்ஞானஒளிக் காட்சியினைப் பெறுவற்கும் இவை அடித்தளமாக அமைந்துள்ளன. இந்த நூல் "ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் இன்றியமையாத தம்மத்தை" விளக்கும் அரும்பொருட் களஞ்சியமாகத் திகழ்கின்றது. அதனுடைய தெளிவும் எளிமையும் வாசகர்களை ஈர்ப்பதாக உள்ளன. பௌத்த தம்மம் காலத்தைக் கடந்தது, காலத்தை வென்றது, அனைத்துக் காலத்துக்கும் பொருந்துவது. நெகிழ்ந்து இழையும் இயல்போடு கூடிய பௌத்தம் எவ்வாறு இந்தத் தற்கால யுகத்துக்கும் ஏற்றதாகவும் இன்றியமையாததாகவும் உள்ளது என்பதை இந்த நூல் காட்டுகின்றது. ஓரளவு பிடிவாதக் கோட்பாட்டுறுதியோடு மற்ற சமயங்களில் வலியுறுத்தப்படுகின்ற நம்பிக்கைகளைப் பற்றிக் கொண்டிருப்பதற்கு மாறாக, பௌத்த வாழ்வியல் நெறி எவ்வாறு நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும் எளிமையானதாகவும் இருக்கின்றது என்பதை இந்த நூல் தெளிவாகப் புலப்படுத்துகின்றது. மேலும், நமது தற்காலத்திய சமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்குப் பௌத்தம் எவ்வளவு இன்றியமையாததாக உள்ளது என்பதையும், அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அது எவ்வளவு பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது என்பதையும் இந்தச் சிறு நூல் அழகாக விளக்குகின்றது. சத்தம்மத்தைப் பரப்புவதற்கு, இந்த நூலைப் பெரிதும் பரிந்துரைக்கின்றேன்.

வணக்கத்திற்குரிய பஞ்ஞவரோ மகாதேரர்,
போதிமர வனத் துறவாலயம்
ஆஸ்திரேலியா
Founder and webmaster of BuddhaNet

முன்னுரை

சங்கைக்குரிய முனைவர் ஐ. இந்தசார தேரா

ஒரு நாள் என்னிடம் வந்த ஒரு இளைஞர் கேட்டார்: "எந்தப் பிரச்சினைகளும் துன்பங்களும் துயரங்களும் இன்றி நான் அமைதியாக வாழ முடியுமா, வளமான வாழ்க்கை பெற முடியுமா? அதற்கு என்ன வழி?" கழிவிரக்கத்திற்கோ, வருத்தத்திற்கோ அல்லது ஏக்கத்திற்கோ இட்டுச்செல்லும் எந்தவொரு செயலையும் அவர் செய்யாதிருப்பதே அதற்கு வழி என்று நான் சுருக்கமாகக் கூறினேன். இந்த வழியிலே வாழ்வது ஒரு வளமான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது, அமைதியான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

எவ்வாறு பௌத்த போதனைகளின்படி வழிநடந்து வாழ்க்கையில் செல்வ வளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வளர்த்துக் கொள்வது என்று திரு. டி.ஒய். லீ. அவர்கள் "மங்கலகரமான வாழ்க்கை" என்கிற இந்த நூலில் காட்டியுள்ளார். பௌத்தத் திருமறை நூல்களில் ஒன்றான சுத்த பிடகத்திலிருந்து சில பிரசித்திபெற்ற சுத்தங்களை (அதாவது, புத்தரது அறிவுரைகளை)த் தேர்ந்தெடுத்து அவர் குழப்பத்திற்கு இடமின்றி நேரடியாக எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில அவற்றை வழங்கியுள்ளார்.

திரு. லீ. முதலில் சிகாலோவாத சுத்தத்தை எடுத்து அறிமுகப்படுத்தி, அடிப்படை நல்லொழுக்கம், செல்வ வளங்களைப் பெருக்கிக் காத்தல், நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல், உறவுகளைப் பேணுதல் மற்றும் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவதற்கு வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய பண்புகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அந்தச் சுத்தத்தில் போதிக்கப்பட்டுள்ளவற்றை விளக்கியுள்ளார். அடுத்து, வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தத்தை எடுத்துக்கொண்டு, இல்லற வாழ்க்கையில் உள்ள ஒரு உபாசகர் எவ்வாறு பொருட்

செல்வத்தையும் ஆன்மீகச் செல்வத்தையும் திரட்டிக் குவிப்பது என்பது பற்றி அதில் புத்தர் வழங்கியுள்ள போதனைகளைத் திரு. லீ. விளக்குகிறார்.

எனினும், ஒருவர் செல்வந்தராக ஆனாலும் கூட விழிப்புணர்வும் நல்லறிவும் குன்றிச் செயல்படும்போது வீழ்ச்சியை அடைய நேரிடுகின்றது. வீழ்ச்சி எந்தெந்தக் காரணங்களால் நேரிடுகின்றது என்று புத்தர் தமது பராபவ சுத்தத்தில் விளக்கிக் கூறியுள்ளார். திரு. லீ. அவர்கள் வீழ்ச்சிக்கான இந்தக் காரணங்களை மூன்று தலைப்புகளிலே வகைப்படுத்தி மிகத் தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

மேலும் அவர் வாழ்க்கையில் ஒரு உபாசகர் பெறக்கூடிய 38 மங்கலங்களையும் ஐந்து தலைப்புகளில் தொகுத்து வழங்கி மங்கல சுத்தத்துக்கு ஒரு புதிய கோணத்திலிருந்து விளக்கம் தருகிறார். அந்த ஐந்து பிரிவுகளாவன: இன்றியமையாத மங்கலங்கள், ஆதரவாயிருக்கிற மங்கலங்கள், தனிமனிதருக்குரிய மங்கலங்கள், உயரிய மங்கலங்கள், உச்ச உயரிய மங்கலங்கள்.

எவ்வாறு வாழ்க்கையில் செல்வவளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைவது, எவ்வாறு பொருளாதாரம், நல்லொழுக்கம் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய துறைகளில் வீழ்ச்சியைத் தவிர்ப்பது என்று காட்டியுள்ளதோடு கூட, இந்தக் குறுநூலில் திரு. டி.ஒய். லீ. அவர்கள் வாழ்க்கையில் பெறக்கூடிய மங்கலங்களையும் புத்தரது மெய்ஞ்ஞானப் போதனைகளின் அடிப்படையில் விளக்கிக் கூறியுள்ளார். பௌத்த நோக்கிலிருந்து ஒரு மங்கலகரமான வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வதற்கு வழிகாட்டுகிற ஒரு சிறந்த அறிவுக் களஞ்சியமாக இந்தக் குறுநூலை நான் கருதுகின்றேன். ஆகையால் இந்த நூலை அனைவருக்கும் பரிந்துரைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி கொள்கின்றேன்.

சங்கைக்குரிய முனைவர் ஐ. இந்தசார தேரா
துணைவேந்தர்
பௌத்தம் மற்றும் பாலிமொழிப் பல்கலைக்கழகம்
இலங்கை.

ஆசிரியர் முகவுரை

ஆசியாக் கண்டத்தில் மரபுவழி பரம்பரையாக பௌத்த சமயத்தைப் பின்பற்றும் நாடுகளில் பௌத்தம் உறுதியாக வளர்ந்து நிலைபெற்றிருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அது அமெரிக்கா மற்றும் பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் மின்னல் வேகத்திலே வளர்ந்துகொண்டு வருகின்றது. ஆஸ்திரேலியாவில் அனைத்தினும் விரைவாக வளர்ந்து வரும் மதம் பௌத்தமாகும். கட்டற்ற கற்பனைக் கதைகளும், புனைந்துரைகளும் புராணக் கதைகளும் இல்லாமல், தண்டனைகளைக காட்டிக் கூறப்படும் அச்சுறுத்தல்கள் இல்லாமல், விஞ்ஞானத்துக்கும் பகுத்தறிவுக்கும் முரணான போலி நம்பிக்கைகள் இல்லாமல், மெய்யறிவின் அடிப்படையில் விளக்கப்படும் ஆன்மீகப் போதனைகளைக் கற்றக்கொள்வதில் தற்காலத்தில் கற்றறிந்த மக்களிடையே ஆர்வம் மேலும்மேலும் அதிகரித்து வருகின்றது.

இந்தக் காலத்தில், இந்தச் சமயத்தில் மதநம்பிக்கையும் இறை வழிபாடும் மட்டும் இனிமேலும் போதுமானவையாக இல்லை. நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும் முன்னுக்குப் பின் முரண்படாத தாகவும் உள்ள போதனைகளைக் கொண்ட பௌத்த சமயம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு முற்றிலும் பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது, தேவையாக இருக்கின்றது. ஆகையால் இது தற்காலத்திய சமூகத்தை அதிகம் ஈர்ப்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை. சிகாலோவாத சுத்தம், வியாக்க பஜ்ஜ சுத்தம், பராபவ சுத்தம், மங்கல சுத்தம் ஆகியவை பௌத்த மறை நூற்களில் கூறப்பட்டுள்ள அத்தகைய போதனைகளுக்கு மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும். அவை பகுத்தறிவு சார்ந்தவையாகவும் செயல் முறைக்கு ஒத்தவையாகவும் உடனடியாகத் தடையின்றி பின்பற்றத் தக்கவையாகவும் உள்ளன. தனி மனித மற்றும் சமூகத்தின் மேம்பாட்டுக்கும் வளர்ச்சிக்கும், அவற்றோடு கூட ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும் எழுச்சிக்கும், அவை வழிகாட்டு கின்றன. அந்த நான்கு சுத்தங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்த நூல் இயற்றப்பட்டுள்ளது.

டி.ஒய். லீ

இல்லறத்துக்கு இன்றியமையாத இந்தப் புத்தரின் போதனைகளைப் பலரும் எளிதாகப் புரிந்துகொண்டு பாராட்டும் வகையில் சுருக்கமாகச் சிக்கலின்றி நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவாறு விளக்க வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு இந்த நூல் இயற்றப்பட்டுள்ளது. இதன்மூலம் பௌத்தத்தைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான அறிவுணர்வும் புரிந்துகொள்ளுதலும் மக்களிடையே அதிக அளவு வளரும் என்று நான் நம்புகின்றேன். இந்த நான்கு சுத்தங்களையும் ஒரு சிறு நூலில் தொகுத்து வழங்குவது பலருக்கும் பயனுடையதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். பௌத்த சமயத்தைப் பின்பற்றும் சாதகர்கள் தேவையானபோது ஐயங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு எளிதாக எடுத்துப் பார்க்கக்கூடிய வகையில் ஒரு நோக்கீட்டுச் சுவடியாக இது பயன்படுவதோடு கூட, பௌத்தத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள விரும்புபவர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் மாணவர்களுக்கும் இது ஒரு சௌகரியமான தொடக்க நூலாகவும் இருக்கும். இதற்காக, போற்றுதற்குரிய நாரத தேரா அவர்கள் இந்தச் சுத்தங்களுக்கு எழுதியருளியுள்ள ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புகளும் இந்த நூலில் பிற்சேர்க்கைகளாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. இவை பொதுவாகப் பலராலும் பாராட்டிப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற மொழி பெயர்ப்புகளாகும்.

பௌத்த சமயத்தின் ஆரம்ப காலத்திலே புத்தருடைய போதனைகள் பிக்குகளால் கூட்டம் கூட்டமாகப் பாராயணம் செய்யப்பட்டு வாய்மொழியாகவே மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கப் பட்டு வந்தன. புத்தரது காலத்திற்குச் சுமார் 500 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரே இந்தப் போதனைகளுக்கு எழுத்து வடிவம் தரப்பட்டுப் படிக்கும் வழக்கம் வந்தது. இவ்வாறு எழுத்து வடிவம் பெற்ற இந்தப் போதனைகள் இப்போது வாசிப்பதற்குச் சிரமமாக இருக்கின்றன. இது ஏனெனில், 2600 ஆண்டுகளுக்கு மேல் தொன்மையான இவை நமது தற்கால நிலைமைக்கு முற்றிலும் வேறான ஒரு சூழலே நமக்குப் பழக்கமில்லாத ஒரு மொழியிலே தோன்றியவையாகும்.

ஆகையால் இந்த போதனைகள் பெரும்பாலான மக்களைச் சென்றடைய வேண்டும், அவர்கள் இவற்றை எளிதில் புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு இவை இப்போது வழக்கிலுள்ள ஒரு மொழியிலே தற்கால சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு இங்கு வழங்கப்படுகின்றன. இவை அத்தியாயங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, வாசிப்பதற்கு எளிமையாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காத் தலைப்புகளும் துணைப் பகுதிகளும் விளக்கங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. இருந்தாலும், புத்தரது போதனைகளைப் படிக்கிறோம் என்கிற அகஉணர்வையும்

அவற்றின் சாரத்தையும் கெடாமல் பேணுவதற்காக, மூல நூற்களின் உரைநடை ஒட்டமும் தொடர்வரிசையும் தொடர்ந்து கையாளப்பட்டுள்ளன.

இந்த நூலை இயற்றுவதற்குக் குன்றாத பொறுமையோடு எனக்கு வழிகாட்டி உதவிய சங்கைக்குரிய எஸ். தம்மிகா அவர்களுக்கும் முன்னுரை எழுதி வழங்கிய சங்கைக்குரிய முனைவர். ஐ. இந்தசார தேரா அவர்களுக்கும், இந்தக் குறுநூலை மறுசீராய்வு செய்து உதவிய சங்கைக்குரிய பஞ்ஞவரோ மகாதேரர் அவர்களுக்கும், இந்த நூலைத் தணிக்கை செய்து நல்ல கருத்துக்களை வழங்கியும் சரிபார்த்தும் உதவிய திரு. லியாங் கும் ஸெங் அவர்களுக்கும், சமயக்குழுத் துணைவி ஹன் ஆஹ்யூ அவர்களுக்கும் எனது ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகின்றேன். இந்த நூலை இயற்றும் பணியிலே எனக்கு குமாரி. ஸில்வியா பே அவர்களோடு இணைந்து செயல்பட வாய்ப்புக் கிடைத்ததை எனது நற்பேறாகவே கருதுகிறேன். முன்னர் நான் எழுதிய நூலைப் போலவே இதற்கும் திட்டமிட்டு வடிவமைப்பதற்கு அரும் பணியாற்றிய திருமதி. கீலின் லிம் அவர்களுக்கு மீண்டும் எனது நன்றி உரியதாகும். இந்த நூலில் ஏதாவது பிழைகள், தவறுகள், விடுபடல்கள் அல்லது குற்றங்குறைகள் இருந்தால், அவற்றிற்கு நான் மட்டுமே பொறுப்பு. இந்த நூலில் உள்ள குற்றங்குறைகளை நீக்கித் திருத்துவதற்கும், மேலும் சிறப்புடையதாகவும் பயனுடையதாகவும் ஆக்குவதற்கும் யார் முன்வந்தாலும் நான் மிக்க மகிழ்ச்சியடைவேன்.

மேலும், எனது திட்டங்களைச் செயல்படுத்துவதில் ஆரம்பத்திலிருந்தே எனக்கு ஊக்கமும் ஆதரவும் அளித்து உதவிய சிங்கப்பூர் தம்மக்குழுவில் உள்ள எனது ஆசிரியர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் எனது நன்றி உரியதாகும். தம்மத்தைப் பரப்பும் எனது பணியில் எனக்கு எல்லா உதவிகளும் செய்து ஆதரவளித்த எனது பெற்றோர்களுக்கும் மனைவி ஸூஸனுக்கும் நான் பெரிதும் கடமைப்பட்டுள்ளேன். எங்கிருந்தாலும் தம்மத்தைப் பரப்புவதில் உதவிக் கரங்களை நீட்டி, **“நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்”** என்கிற இந்தத் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக்கிய உலகின் பல பகுதிகளில் உள்ள அன்பர்களுக்கும் குறிப்பாக எனது நன்றி.

எல்லா உயிர்களும் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும்
இருப்பார்களாக!
எல்லா உயிர்களும் உடலிலோ உள்ளத்திலோ வேதனையின்றி
துக்கத்திலிருந்து விடுபட்டவர்களாக இருப்பார்களாக!
எல்லா உயிர்களும் புத்தர் காட்டிய பாதையிலே சென்று

நிப்பாணம் அடைவார்களாக!
இந்தப் புத்தகத்தினால் வீளையும் எல்லா நற்பலன்களும்
அனைத்து உயிர்களின் மகிழ்ச்சிக்காகவும் விடுதலைக்காகவும்
பௌத்த போதனைகளை அழியாது காப்பதற்காகவும்
அவற்றைப் பரப்புவதற்காகவும் அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன.

டீ.ஒய்.லீ (T.Y. Lee)
www.justbegood.net

Diploma in Buddhism, Sri Lanka
Bachelor of Law (Hons), U.K.
Master of Business Administration U.S.A.

அறிமுகவுரை

பௌத்தம் பொதுவாக ஒரு உயரிய ஆன்மீகப் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகின்றது. நிப்பாண நிலையை அடைவது அல்லது இன்பதுன்ப உணர்வு கொண்ட எல்லா உயிர்களையும் துக்கம் துயரமாகிய பிணியிலிருந்து காப்பாற்றுவது பௌத்தப் பயிற்சியின் விழுமிய குறிக்கோளாக இருக்கின்றது. இருந்தாலும், இல்லறம் காத்துக் குடும்பங்களைப் பேணுவது, செய்யும் தொழில்களில் வெற்றி காண்பது, மற்றும் சமுதாயத்திலே நல்லிணக்கத்தையும் ஒத்திசைவையும் வளர்ப்பது போன்ற அன்றாட வாழ்க்கை ஒழுகலாறுகளில் மக்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்கும் புத்தர் பல சீரிய போதனைகளை வழங்கியிருக்கிறார் என்பது கருத்தில் கொள்ளப்படாமல் அடிக்கடி புறக்கணிக்கப்படுகின்றது.

பழங்காலத்தில் இந்தியாவில் பௌத்த தம்மம் அதிவேகமாகப் பரவியதற்கு முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று போதகராக புத்தர் கொண்டிருந்த அரிய திறமையாகும். அதனால், போதனைகளைக் கேட்பதற்குக் குழுமியுள்ளவர்களின் நல்லொழுக்க மற்றும் ஆன்மீக முதிர்ச்சியைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்றவாறு அவர்களுக்கு மிக்கப் பயன் தரும் முறையில் புத்தர் அவர்களுக்குப் போதிக்க முடிந்தது. உதாரணத்திற்கு, கேட்பவர்கள் நான்கு உன்னத உண்மைகள் அல்லது உன்னத எட்டு அங்கப் பாதை போன்றவற்றைப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய முதிர்ச்சி இல்லாதவர்களாய் இருந்தால், அவர்கள் புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்வதற்கு எளிமையாக உள்ள மிகுந்த அடிப்படைப் போதனைகளையே அவர் வழங்குவார்.

மிகச் சாதாரண மக்களும் இப்போது இங்கு இருக்கும் தற்போதைய வாழ்க்கையிலும் பின்னர் எதிர்காலத்தில் வரும் பிறவிகளிலும் நல்ல உகந்த வாழ்க்கை நிலைகளையடைந்து இன்புற்று வாழ வேண்டும் அல்லது அவர்கள் எதிர்காலத்தில் விண்ணுலகங்களிலே மறுபிறவி கொள்ளும் சாத்தியக்கூறு பெற

வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு புத்தர் அவர்களுக்கு தானம் மற்றும் நல்லொழுக்கத்தால் விளையக்கூடிய நற்பலன்களை எடுத்துக் கூறுவார். இந்த அடிப்படைப் போதனைகளைக் கற்றுக்கொண்டு அவற்றின்படி வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம் எதிர்காலத்திலே முழுமையான மெய்ஞ்ஞானப் பேற்றிற்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு பாதையிலே அவர்கள் தொடர்ந்து முன்னேறக்கூடிய சூழ்நிலைகள் உருவாக்கப்பட்டன.

உயரிய தத்துவ போதனைகளைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மனப்பக்குவம் இல்லாதவர்களுக்கு அவற்றை விளக்க முயல்வது அர்த்தமற்றது, நடைமுறையில் பயனற்றது என்பதைப் புத்தர் உணர்ந்திருந்தார். உயரிய தத்துவ போதனைகள் அவர்களைக் குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிடும் என்பது மட்டுமல்லாமல் அவை அவர்கள் தம்மத்திலிருந்து விலகிச் செல்வதற்குக் கூடக் காரணமாகிவிடக் கூடும். கேட்பவர்கள் அறிவு முதிர்ச்சி கொண்டு உயரிய போதனைகளைப் பெறத் தயாராக உள்ளார்கள் என்று காணும்போதுதான் புத்தர் அவர்களுக்கு அவற்றை எடுத்துக்கூற முனைவார்.

கேட்பவர்களின் புரிந்துகொள்ளும் திறமைக்கு ஏற்றவாறு புத்தர் தமது போதனைகளை அமைத்துக் கொள்ளாமல் இருந்தால், பௌத்த தம்மம் இவ்வளவு பரவியிருக்காது. கேட்பவர்கள் மிகச் சிறந்த வகையில் பயனடைய எந்தப் போதனைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கூறுவது, எவ்வளவு ஆழமாகக் கூறுவது என்று புத்தர் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு போதனைகளை மாற்றிக்கொள்ள முடிந்தது. இவ்வாறு வளைந்து கொடுத்து இயங்கும் அவரது ஆற்றல் காலம்காலமாக பௌத்த தம்மம் தொடர்ந்து நிலைத்திருப்பதற்கும் மேலும் மேலும் பரவுவதற்கும் அதன் வெற்றிக்கும் முக்கிய காரணமாக அமைந்திருந்தது.

பொருள்முதல்வாதத் தத்துவத்தைப் பற்றிக்கொண்டு நுகர்வுக் கலாச்சாரத்துக்கு அடிமையாகிப் புலனின்பங்களையும் பொருள்களையும் தேடுவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு இயங்கி விரைவாக மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் தற்கால உலகிலும்கூட தங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கைகளில் ஒரு ஆக்கபூர்வமான தாக்கத்தை உடனடியாக விளைவிக்கக்கூடிய போதனைகளில் அநேக மக்கள் ஆர்வங் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது உண்மை. எனவே, அவ்வாறு ஆர்வங்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இந்த நூலில் வழங்கப்பட்டுள்ள புத்தரின் போதனைகள் மிகுந்த பயனுடையவையாக இருக்கும். இயலுலகுக்கு அப்பாற்பட்ட கற்பனைத் தத்துவங்களுக்குள் செல்லாமல் நடைமுறையில் எளிதில்

செயல்படுத்தக் கூடிய இந்தப் போதனைகள் அநேக மக்களுக்கு அறநெறிப் பாதையில் அடி எடுத்து வைத்துச் செல்வதை ஊக்குவிக்கும் ஒரு நல்ல ஆரம்பமாக அமையும். இந்த போதனைகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டால் அவை மேலும் உயரிய குறிக்கோள்களை அடைவதற்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும் ஏணிப்படிகளாக அமையும். இந்த போதனைகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகும்போது பௌத்த சமய நெறி காட்டும் பாதையில் பயணம் தொடங்குகின்றது.

சிகாலோவாத சுத்தம் (இல்லறத்தாருக்கான நல்லொழுக்க நெறிக் கோட்பாடுகளைத் தொகுத்துக் கூறும் அறிவுரை), வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தம் (வாழ்க்கையில் குன்றாத செல்வ வளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வளர்க்கும் வழிகளை விளக்கிக் கூறும் அறிவுரை), பராபவ சுத்தம் (வீழ்ச்சிக்கான காரணங்களைக் கூறி அறிவுறுத்தும் உரை), மங்கல சுத்தம் (வாழ்க்கையில் மங்கலங்கள் யாவை என்று விளக்கிக் கூறும் பேருரை) ஆகிய நான்கு சுத்தங்களிலும் அடங்கியுள்ள போதனைகள் இந்த நூலில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. அன்றாட வாழ்க்கைக்கும், சமூக உறவுகளுக்கும், ஏன் பொருளாக்கவியலுக்கும் அரசியலுக்கும் கூடப் பொருந்துவதான வழிகாட்டிகளாக உள்ள அகல் விரிவான அறிவுரைகளின் தொகுப்புகளே இந்தச் சுத்தங்கள். இவை இங்கு முறைப்படுத்தி வழங்கப்பட்டுள்ளன. இவை புத்தர் அருளியுள்ள மற்ற ஆழ்ந்த போதனைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் படிப்படியாக வழிவகுப்பவையாகவும் உள்ளன.

இருந்தாலும், இந்த போதனைகள் புத்தரின் கட்டளைகள் அல்லது ஆணைகள் அல்ல என்பது இங்கு அழுத்தமாக வலியுறுத்திக் கூறப்பட வேண்டும். தெய்வீகப் பிறவிகள் விதித்துள்ள கட்டளைகள் இவை, இந்தக் கட்டளைகள் மீறப்பட்டால் மீளாத நரகத்தில் விழுந்து என்றென்றைக்கும் சாசுவதமாக நரக தண்டனைகளை அனுபவித்து அவதிப்பட்டிருக்க நேரிடும் என்பது போன்ற கோட்பாடுகளுக்குப் பௌத்தத்திலே இடமில்லை. மெய்யறிவையும் தெளிவான புரிந்துகொள்ளுதலையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது பௌத்தம்; பரிசுகளையும் பயமுறுத்தல்களையும் அல்ல. புத்தரின் போதனைகளைத் துருவித்துருவி ஆராய்ந்து பார்ப்பதன் மூலமும் கேள்விகளை எழுப்பி ஐயங்களைத் தீர்த்துக்கொள்வதன் மூலமும் தெளிவாகவும் சரியாகவும் புரிந்துகொள்ளப்படும்போதே, அவை உண்மையாகப் பின்பற்றப்படுகின்றன.

ஒரு பௌத்தராக இருப்பதற்கு குருட்டு நம்பிக்கையும் சிந்தனையற்ற வழிபாடும் முற்படு தேவைகளல்ல, முன் நிபந்தனைகளல்ல. உண்மையில் அவை ஒருதலையாக வற்புறுத்திக் கூறப்படும் ஆணவக் கோட்பாடுகளுக்கும், பிடிவாதங்களுக்கும்,

இழைந்து நெகிழ்ந்து கொடுக்காத இறுமாப்புகளுக்குமே காரணங்களாகிவிடுகின்றன. ஆய்வறிவு கொண்டு ஆராய்ந்து பார்த்து உண்மையெனத் தெளிந்ததை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனம் கொண்டிருப்பது பௌத்தத்திலே பெருமதிப்பிற்குரிய போற்றத்தக்க ஒரு பண்பாகக் கருதப்படுகின்றது. அது ஒளிவுமறைவற்ற திறந்த மனத்தையும் கூரிய அறிவையும் காட்டுகின்றது.

இந்த நூலிலே பகுத்தறிவுக்கு எட்டாத மறைபொருள் சார்ந்த கூற்று எதுவும் இல்லை.; விளங்காத புதைமறைவான செய்திகளும் இங்கு கூறப்படவில்லை. இயற்கை விதிகளுக்கு அப்பாற்பட்டு இயங்குவதாகக் கூறப்படும் சடங்கு முறைகளைப் புத்தர் என்றும் ஏற்றுக்கொண்டதில்லை. மேலும் புத்தர், மற்ற மதபோதகர்களைப் போல அல்லாமல், தமது போதனைகள் எதிலும் பகுத்தறிவு சார்ந்த தருக்க ரீதியான ஆராய்ச்சிகளைப் புறக்கணித்து அவற்றிற்குப் புறம்பாகச் சமய நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும் கூறியதில்லை. அவர் போதித்தது ஒவ்வொன்றும் அறிவுபூர்வமானது, ஒவ்வொருவரும் அவரவரே பரிசோதித்து எளிதில் கண்டுணரக் கூடியது, தற்காலத்துக்கும் எக்காலத்துக்கும் பொருந்தும் உண்மைகளை உள்ளடக்கியது, கற்பனை வாதங்களுக்கு இடங்கொடாமல் இப்போது இங்க இருக்கும் இயல்நிலை உலகுக்கு ஏற்றது. புத்தரது போதனைகள் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதற்கு எளிமையானவை; பௌத்த சமயத்தினர் மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களும் கூட அவற்றில் பயின்று தேர்ச்சி பெறலாம், மனத்தூய்மை அடையலாம்.

விருப்பு வெறுப்பு இன்றித் திறந்த மனத்தோடு புத்தரது போதனைகளை அணுகுங்கள்; அவற்றைப் பயில்வதற்கும் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதற்கும் மனமார்ந்த முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். அவற்றினால் விளையும் நற்பலன்களை நீங்கள் உடனடியாகக் காண்பீர்கள். அவை உங்களுக்கு இந்தப் பிறவியில் மட்டுமல்லாமல் தொடர்ந்து வரும் எதிர்காலப் பிறவிகளிலும்கூட மிகச் சிறந்த நன்மைகளை விளைவிக்கும்.

ஐஐஐ

அமைதியான மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டி

புத்தரது சிகாலோவாத சுத்தம்

புத்தரது போதனைகளில் இல்லறத்தாருக்குச் சீரிய அறிவுரை வழங்குவதாகவும் அனைவரும் பெரிதும் போற்றி மதிக்கத்தக்கதாகவும் உள்ள தலைசிறந்த ஒன்று சிகாலோவாத சுத்தம். இந்தப் பேருரை வாழ்க்கையில் அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டிய நல்லொழுக்க நெறியைப் பற்றிப் போதிப்பதோடு கூட செல்வ வளத்தை எவ்வாறு பெருக்குவது, எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது என்பது பற்றியும், நட்புறவுகளைப் பற்றியும், சமூக உறவுகளில் ஏற்றுக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பொறுப்புகளையும் கடமைகளையுப் பற்றியும், வாழ்க்கையில் வெற்றி காண்பதற்குத் தேவையான நற்பண்புகளைப் பற்றியும் அரிய போதனைகளை வழங்குகின்றது. இந்தப் பேருரை தனிமனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் சமுதாயம் முழுமைக்கும் பெரும் நன்மைகளை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இந்தப் பேருரை புத்தர் சிகாலர் என்கிற ஒரு இளைஞருக்கு வழங்கும் அறிவுரையாக அமைந்துள்ளது. பொருட் செல்வத்திற்கே முக்கியத்துவம் கொடுப்பவராகவும் தலைக்கனம் கொண்டவராகவும் பிடிவாதக்காரராகவும் இருந்த அந்த இளைஞர் புத்தரைப் போற்றி மதிப்பதற்கோ அல்லது ஆலயங்களுக்குச் சென்று வணங்குவதற்கோ எப்பொழுதும் அக்கறை காட்டவில்லை. அவருடைய பெற்றோர்கள் புத்தரை நேசிப்பவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களால் தங்கள் மகன் சிகாலரை மாற்ற இயலவில்லை. அவனது தந்தையார் ஒரு பெருஞ்செல்வந்தர். தமது ஒரே வாரிசான மகன் வழிதவறிச்சென்று தமக்குப் பின்னர் தாம் சேமித்து வைத்துள்ள செல்வம் அனைத்தையும் தொலைத்துவிடுவானோ என்று அவர் பெரிதும் கவலைப்பட்டார்.

கடும் நோய்வாய்ப்பட்ட அவர் மரணத்தறுவாயில் இருந்தபோது தமது மகனை அழைத்துத் தமது இறுதி ஆசைகளைக் கூறினார். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் அவன் கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு, வடக்கு, மேலே வானுச்சி, நேர் கீழே ஆகிய ஆறு திக்குகளையும் காத்திருக்கும் ஆறு திக்குபாலர்களையும் வழிபட்டு வணங்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டார். அந்தக் காலத்தில் இந்தியாவில் இந்த வழிபாடு ஒரு பொதுவான சமயச் சடங்காகக் கருதப்பட்டதால், இளைஞர் சிகாலர் தந்தையார் கேட்டுக்கொண்டதற்கு இணங்கினான். அதன்படி ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் சிகாலர் ஆற்றிற்குச் சென்று குளித்தெழுந்து, நீர் சொட்டும் உடலோடும் உடைகளோடும், பிணைத்த கைகளை உயர்த்தி ஆறு திக்குகளையும் தொழுவதைத் தன் வழக்காகக் கொண்டிருந்தார்.

அவரது தந்தையார் நம்பி எதிர்பார்த்தபடி, ஒரு நாள் காலை அவர் அவ்வாறு ஆறு திக்குகளையும் வணங்கிக்கொண்டிருந்தபோது, அங்கு வர நேரிட்ட புத்தர் அவரைப் பார்த்தார். அவர் தொழுவதனைக் கண்ணுற்ற புத்தர் இப்படித் தொழுவதன் நோக்கம் என்ன என்று சிகாலரை வினவினார். மரணத்தறுவாயில் தனது தந்தையார் கேட்டுக்கொண்டபடியே இந்தச் சமய வழிபாட்டினை அன்றாடம் மேற்கொள்வதாக அவர் கூறினார். உட்பொருளோ உண்மையோ இல்லாத இம்மாதிரியான குருட்டு வழிபாடு ஒரு இல்லறத்தாருக்கு ஏற்ற உண்மையான மதபோதனையாக இருக்க முடியாது என்று கூறி, புத்தர் இந்தச் சடங்குக்கு ஒரு புதிய, ஆழ்ந்த பொருள் பொதிந்த அருமையான விளக்கத்தைத் தருகிறார். இந்த விளக்கம் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமூட்டுவதாக இருக்கின்றது. சிகாலோவாத சுத்தம் என்று கூறப்படுகின்ற பேருரை இந்தப் புதுமையான விளக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். உண்மையில் திக்குபாலர்களாக நின்று இந்த உலகத்தைக் காக்கும் கடவுளர்கள் யார், எவரைத் தினமும் போற்றி வணங்க வேண்டும் என்று புத்தர் சிகாலருக்கு இந்தப் பேருரையில் அறிவூட்டுகிறார். இந்த அறிவுரையைக் கேட்ட சிகாலர் மனத் தெளிவு பெற்று உண்மைகளை உணர்ந்து புத்தரைத் தனது அடைக்கலமாக ஏற்றுக்கொண்டு அவரைப் பின்பற்றும் எண்ணற்ற சீடர்களில் ஒருவராகின்றார்.

திக்குபாலர்களாக நின்று உண்மையில் உலகத்தைக் காக்கும் கடவுளர்கள் யார் என்று புத்தர் கூறியுள்ள விளக்கத்தை இறுதியில் காண்போம்.

1. அடிப்படை நல்லொழுக்கம்

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய நான்கு தீய வினைகள்

வாழும் உயிர்களுக்குத் தீங்கிழைப்பதையும் கொல்வதையும் தவிருங்கள் *[1]*

(இன்னாசெய்யாமை. கொல்லாமை)

யாரொருவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமலும் கொல்லாமலும் இருக்கும் அறத்தின் மூலமே, ஒவ்வொரு மனிதரும் மற்றவர்களைத் துக்கத்திலிருந்தும் தீமையிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறார். இவ்வாறு ஒரு சமுதாயத்திலேயுள்ள அனைத்து மக்களின் உயிர்களும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன, துன்பமில்லாத வாழ்க்கைகளும் உறுதிசெய்யப்படுகின்றன.

தரப்படாததைக் கவர்தலைத் தவிருங்கள் [2]
(வெஃகாமை, கள்ளாமை)

தரப்படாததை வஞ்சித்துக் கவராமை ஆகிய அறத்தின் மூலமே,
ஒவ்வொரு மனிதரும் மற்றவர்களை இழப்பிலிருந்தும் துயரத்திலிருந்தும் பாதுகாக்கிறார். இவ்வாறு ஒரு சமுதாயத்திலுள்ள அனைத்து மக்களின் உடைமைகளும் வாழ்வாதாரங்களும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

தவறான காம நடத்தையைத் தவிருங்கள் [3]
(பிறன் இல்விழையாமை, தவறான காமமின்மை)

தவறான காமநடத்தையில் ஈடுபடாமல் தவிர்ப்பதன் மூலமே,
ஒவ்வொரு மனிதரும் மற்றவர்களது குடும்பங்களை மனவேதனைகளிலிருந்தும் கடுந்துயரங்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறார்;

இவ்வாறு ஒரு சமுதாயத்திலுள்ள அனைத்துக் குடும்பங்களின் ஒற்றுமையும் நல்வாழ்வும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

பொய்யுரை புகலலைத் தவிர்த்தல் [4]
(வாய்மை)

பொய் சொல்லாமலும்,
அவதூறு பேசாமலும் / புறங்கூறாமலும்
பிறரைப் புண்படுத்தும் கோபப்பேச்சுப் பேசாமலும்.
வீண்பேச்சுப் பேசாமலும் இருப்பதன் மூலமே,

ஒரு மனிதர் சமுதாயத்தை அவநம்பிக்கையிலிருந்தும் குழப்பத்திலிருந்தும் சீர்க்குலைவிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறார், ஒரு சமுதாயத்தின் ஒருமைப்பாடும் ஒத்திசைந்த செயல்பாடும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

இந்தத் தீயவினைகளைத் தூண்டும் நான்கு காரணிகள்

வேட்கை

உதாரணத்திற்கு, புலனின்பங்களின் மேல் கொண்டுள்ள வேட்கையின் காரணமாகவே ஒருவர் தவறான காம நடத்தையில் ஈடுபடுகிறார்.

கோபம் / சினம்

உதாணத்திற்கு, கட்டுப்படுத்தப்படாத கோபத்தின் காரணமாகவே ஒருவர் மற்றொருவருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறார்.

அறியாமை / குழப்பம்

உதாரணத்திற்கு, களவாடப்பட்ட, போலியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது தவறான வழிகளில் கவரப்பட்ட ஒரு பொருளை அறியாமையால் விலைக்கு வாங்குவதன் மூலமும், ஒருவர் தரப்படாததை எடுத்துக்கொண்ட குற்றத்துக்கு ஆளாகின்றார்.

பயம் / அச்சம்

உதாரணத்திற்கு, ஒரு தவறு அல்லது தவறான நடத்தை மற்றவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இழிச்சொல்லுக்கு ஆளாவோம் என்கிற பயத்தினால் ஒருவர் உண்மையை மறைத்துப் பொய் சொல்கின்றார்.

நல்லொழுக்கமுள்ள ஒரு மனிதர் வேட்கையினாலோ சினத்தினாலோ, அறியாமையினாலோ அல்லது பயத்தினாலோ தூண்டப்பட்டுத் தவறான வழியில் செல்லமாட்டார். அவர் மேற்சொன்ன நான்கு தீய வினைகளையும் விலக்கித் தவிர்த்துத் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல் சமுதாயத்தையும் ஒழுங்காகப் பாதுகாக்கிறார்.



அடிப்படை நல்லொழுக்கத்திற்கு இன்றியமையாத அடித்தளத்தை அமைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டே புத்தரின் போதனை தொடங்குகின்றது. இந்த அடிப்படை நல்லொழுக்கத்தை விதிவிலக்கின்றிக் கடைப்பிடிப்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் மனப்பூர்வமாக முயற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம். பிறருக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதன் மூலமோ, உயிர்க்கொலை புரிவதன் மூலமோ, களவாடுவதன் மூலமோ, பொய்யான மற்றும் தவறான பேச்சுகளைப் பேசுவதன் மூலமோ, அல்லது தவறான காம நடத்தையில் ஈடுபடுவதன் மூலமோ— எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும்— நாம் மற்றவர்களுக்குத் துன்பத்தையோ துயரத்தையோ, மனக் கவலைகளையோ வேதனைகளையோ தரலாகாது. இந்த வகையான தீய செயல்களின் காரணமாக நமக்குத் துன்பமும் துயரமும் கவலையும் வேதனையும் ஏற்படுவதை உணரும் நாம் மற்றவர்கள் இந்தச் செயல்களை நமக்குச் செய்வதை விரும்புவதில்லை. ஆகையால், நாமும் மற்றவர்களின் துன்பத்திற்கும் துயரத்திற்கும் கவலைக்கும் வேதனைக்கும் காரணங்களாகும் இந்தத் தீய செயல்களைத் தவிர்த்து விலக்க வேண்டும். நாம் மற்றவர்களிட மிருந்து எந்த விதமான நடத்தையை எதிர்பார்க்கிறோமோ, அதே மாதிரியான நடத்தையோடு நாம் மற்றவர்களிடம் பழக வேண்டும்.

அத்தகைய தீய செயல்களைச் செய்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டவர்கள் யாராயிருந்தாலும், அவர் இன்றோ அல்லது நாளையோ, இப்போது உடனேயோ அல்லது காலந்தாழ்த்தியோ இடருக்குள்ளாவது நிச்சயம். மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் தீய செயல் இறுதியில் நமக்கே கேடாக முடியும் என்கிற இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொள்வதற்குச் சாதாரணப் பொதுஅறிவே போதுமானது. இந்த நான்கு தீய வினைகளையும் தவிர்த்து விலக்குவது, மற்றும் பகுத்தறிந்து காணும் அறிவினை மயக்கிப் பிழை செய்வதற்குக் காரணமாகிவிடும் மது வகைகளையும் போதைப் பொருள்களையும் தவிர்த்து விலக்குவது ஆகிய இந்த ஐந்து சீலங்களும் பௌத்த சமயத்தை எற்றுக்கொண்டுள்ள ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டிய அறநெறிக் கோட்பாடுகளாகும்.

ஒரு பரந்து விரிந்த நோக்கில் பார்க்கும்போது, ஒவ்வொரு பௌத்தரும் இந்தத் தீய வினைகளைத் தவிர்த்து விலகுவதன் மூலம் உண்மையிலேயே தம்மை இடர்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு கூட தாம் வாழும் சமுதாயத்தின் பாதுகாப்பிற்கும் பெரிதும் உதவுகிறார். இவ்வாறு சமுதாயத்திலுள்ள அனைவரும் இந்தத் தீய செயல்களைத் தவிர்த்து விலக்கும்போது, சமுதாயம்

சீர்படுகின்றது. சமுதாயமும் ஒவ்வொரு தனிமனிதருக்கும் பாதுகாப்பினை வழங்குகிறது. ஆகவேதான் பகவான் புத்தர் நல்லொழுக்கத்தின் இந்த அடித்தளங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்து வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார். தனிமனிதர்களுக்கும் சரி, சமுதாயம் முழுமைக்கும் சரி — இரண்டின் அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அடிப்படை இவற்றிலேதான் அமைந்துள்ளது.

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

குறிப்புகள்

[1] வாழும் உயிர்கள் என்று இங்கு கூறப்படுவது மனித உயிர்களை மட்டுமல்ல; பறவைகள், விலங்குகள் போன்று இன்ப துன்ப உணர்வு கொண்டு இயங்கிச் செயல்படும் எல்லா உயிரினங்களையும் உள்ளடக்கியிருக்கின்றது.

[2] இது யாராவது தவறுதலாக மறந்து வைத்துவிட்டுப் போன அல்லது விட்டுவிட்டுப் போன அவரது உடைமைகளையும் உள்ளடக்கியிருக்கின்றது. எங்கெங்கெல்லாம் இயலுமோ அங்கங்கெல்லாம் அத்தகைய உடைமைகளை அவற்றின் சொந்தக்காரருக்கே திருப்பித் தர வேண்டிய முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். உண்மையான சொந்தக்காரர்களின் உரிமைகளை மீறித் தவறான வகைகளில் தயாரிக்கப்படும் பொருள்களும்— உதாரணத்திற்கு Pirated CDs, போலி மருந்துகள் போன்றவை— இவற்றில் அடங்கும். சட்டப்படி தயாரிக்கும் உரிமை கொண்ட சொந்தக்கரர்களுக்கு இவை இழப்பை விளைவிப்பவையாகும். ஆகவே, பதிப்புரிமைகளும் அறிவுசார்ந்த உடைமை உரிமைகளும் கூட இந்தச் சீலத்திலே மதித்துப் போற்றிப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

[3] இங்கு எல்லா வகையான கூடா ஒழுக்கங்களும் தவறான காம நடத்தைகளும் கண்டிக்கப்படுகின்றன. பிறர்மனை நயத்தலோடு கூட பலாத்காரம், கற்பழிப்பு, பரத்தையரை நாடுதல் போன்ற இழிகாமச்செயல்களும் தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டியவை என்று இங்கு வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

[4] இது எல்லா வகையான தவறான பேச்சுக்களையும் வார்த்தைகளையும் உள்ளடக்கியிருக்கின்றது. அவதூறு, புரளி, பொய்யான இகழுரை, பழிதூற்றுதல், புறங்கூறுதல்,

பிரிவினைகளையும் வெறுப்பையும் தூண்டும் வகையில் பேசுதல், பயனில பேசுதல், வதந்திகளைப் பரப்புதல் போன்ற தவறான பேச்சுகள் மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவை யாக இருப்பதால், இவையனைத்தும் தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

ᏦᏦᏦ❖❖ᏦᏦᏦ

2. செல்வ வளத்தைப் பெருக்குவது எவ்வாறு? நிர்வகிப்பது எவ்வாறு?

செல்வ வளத்தைப் பெருக்குவது

விவேகம் உள்ளவராகவும் ஒழுக்கத்தில் நேர்மையானவ ராகவும் இருக்கும் ஒருவர்மலையுச்சியில் எரியும் நெருப்பைப் போலப் பிரகாசமாக ஒளிர்கிறார்;
மலருக்குத் தீங்கு விளைவிக்காமல் உள்ளிருக்கும் தேனை மட்டும் உறிஞ்சிச் சேகரிக்கும் தேனீக்களைப் போல,
மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் ஊறு விளைவிக்காமல்
அவர் சிறிது சிறிதாகப் பொறுமையோடு செல்வத்தைச் சேர்த்துக் குவிக்கிறார்.
ஒரு எறும்புப் புற்று படிப்படியாக வளர்ந்து உயர்வதைப் போல,
இவ்வாறு செல்வ வளம் வளர்த்துப் பெருக்கப்படுகின்றது.

செல்வ வளத்தை நிர்வகிப்பது

இவ்வாறு செல்வ வளத்தைப் பெருக்கும் ஒருவர்
தமக்கு மட்டுமல்லாமல்
தமது குடும்பத்தினருக்கும் உற்றாருக்கும் உறவினருக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் பயன்படும் வகையில்
அச்செல்வத்தை நிர்வகிக்கிறார்.
தமது குடும்பத்தினரும் உற்றார்களும் உறவினர்களும்
நண்பர்களும் மற்றவர்களும்
மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்கிற உயரிய நோக்கத்தோடு
தமது செல்வத்தை அவர் நான்கு கூறுகளாகப் பகுத்துப் பயன்படுத்துகிறார்.

ஒரு பங்கைத் தமது சொந்தக் குடும்பத்தின் அன்றாடத் தேவைகளுக்காகவும் இன்னலத்துக்கும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் செலவிடுகிறார்;
இரண்டு பங்குகள் தமது தொழில் மேல் வளர்ச்சிக்காகவும், நான்காவது கூறு பிற்காலத்தில் எதிர்பாராது ஏற்படக்கூடிய அவசரத் தேவைகளுக்கு உதவும் சேமிப்பாகவும்
தேவைப்பட்டோர்க்கும் வறுமையில் வாடுவோருக்கும் உதவும் தானமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ωωω❖❖ωωω

புத்தர் போதித்துள்ள உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையில் நற்தொழில் என்கிற சீலத்தில் கூறப்பட்டுள்ளபடி செல்வம் சேர்க்கப்பட வேண்டும். அதாவது, செய்யும் தொழில் நேர்மையானதாகவும் மற்றவர்களது நலத்திற்கு எந்த வகையிலும் ஊறு விளைவிக்காததாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பது வற்புறுத்திக் கூறப்படுகின்றது. கீழ்க்கண்டவை நேர்மையற்றவை என்றும் பௌத்த தம்மத்தைத் தழுவினோர் அவற்றைக் கைவிட வேண்டும் என்றும் பௌத்த மறைநூற்கள் வலியுறுத்துகின்றன:

(i) உயிர்களை இறைச்சிக்காக வளர்த்துக் கொல்லுதல் மற்றும் இறைச்சி வணிகம்.
(ii) மனிதர்களை அடிமைகளாக்கி விற்கும் வணிகத் தொழில்
(iii) ஆயுத வணிகம்
(iv) போதைப்பொருள் வணிகம்
(v) நச்சுப்பொருள் வணிகம்

நல்லொழுக்க அறநெறிகளுக்குப் புறம்பான நேர்மையற்ற தொழில்களோடு சட்ட விரோதமான தொழில்களும் தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டும்.

செல்வம் பொறுமையோடு படிப்படியாக வளர்த்துப் பெருக்கப்பட வேண்டும் என்று புத்தர் கூறியுள்ள அறிவுரை சிறப்பாகக் குறிப்பிடப்பட வேண்டியதாகும். பங்குச் சந்தைகளில் கொள்ளைப் பணம் அதிவிரைவில் சேர்க்கப்படுவதாகவும், இவ்வாறு விரைவில் வந்த ஆகூழ் கணத்தில் போகூழாக மாறிவிடுவதாகவும் உள்ள தற்போதைய அபாயகரமான நவநாகரிகச் சூழலே புத்தரது இந்த அறிவுரை எவ்வளவு பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது! “நீங்களும் விரைவில்

செல்வந்தராகலாம்" என்று போலியாக ஆசைகளைத் தூண்டிவிடும் திட்டங்களின் வலையிலே சிக்கி அவற்றின் ஒளிவுமறைவுச் சூழ்ச்சிகளால் எவ்வளவு பேர் ஏமாந்து தங்களது சேமிப்புகளையும் இழந்து வறியவர்களாகியிருக்கிறார்கள் என்பது இங்கு சிந்தித்துப் பார்க்கப்பட வேண்டியதாகும்.

தமது செல்வத்தையும் சொத்துக்களையும் சிறிது சிறிதாகப் பொறுமையோடு, பிறர் நலன் பேணுவதில் எவ்விதத்திலும் அக்கறை குறையாமல் சேர்த்து வளர்க்கும் ஒருவர், பொதுவாக அதிக நிலைபேறு பெற்றவராகத் திகழ்கிறார். ஆகையால் அவர் வாழ்க்கையில் நிலைபேறுற்று இல்லறத்தில் குடும்ப வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதற்கு அதிகப் பொருத்தமானவராக அமைகின்றார்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி, சேர்க்கப்பட்ட செல்வம் நான்கு கூறுகளாகப் பகுக்கப்பட்டு கீழ்க்கண்டவாறு அறிவுத்திறனுடன் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்:—

முதற்கூறு நமது மற்றும் நமது குடும்பத்தினரின் அன்றாடத் தேவைகளுக்காகவும் நலனுக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் செலவழிக்கப்படலாம். விரும்பினால் இதிலே ஒரு பகுதி ஒதுக்கப்பட்டுத் தானமாகவும் வழங்கப்படலாம்.

இரண்டு கூறுகள் நமது வாழ்வுக்கு ஆதாரமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள தொழிலிலே அல்லது வணிகத்திலே மேலும் வளர்ச்சியைப் பெருக்குவதற்கும் செல்வத்தையும் சொத்துக்களையும் அதிகரிப்பதற்கும் முதலீடாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். செய்யும் முதலீடு வருவாயைப் பெருக்கும் வகையில் அறிவுத்திறனுடன் ஆராய்ந்து மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். அது ஒரு நிலையான போதுமான வருமானத்தைத் தொடர்ந்து தருவதாக இருக்க வேண்டும். தற்காலத்திய சூழலைக் கருத்தில் கொண்டு கூறுவது என்றால், இந்த இரண்டு கூறுகளும் நீண்ட காலத்திற்குத் தொடர்ந்து ஆதாயத்தை வழங்கும் நம்பத்தக்க நிலையான முதலீடுகளில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். நான்காவது கூறு பின்னர் இடர்ப்பாடாக எதிர்பாராது எழ நேரிடும் ஒரு மழைக்காலத்திற்கு உதவும் சேமிப்பாக ஒதுக்கிவைக்கப்பட வேண்டும். வேண்டுமானால் தேவைப்படுவோர்க்கும் வறியவர்களுக்கும் அவ்வப்போது தானமளிப்பதற்கும் இதிலிருந்து ஒரு பகுதியைச் செலவழிக்கலாம். எதிர்பாராது எந்த நேரத்திலும் அவக்கேடு நேரிடக் கூடுமாகையால் அதற்கு ஈடுகொடுத்துச் சமாளிப்பதற்கு நாம் எப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

தற்காலத்தில் பத்திரிகைகளிலும் ஊடகங்களிலும் எங்கு பார்த்தாலும் விரைவாக எளிதில் பணம் சேர்க்க வேண்டும் என்கிற பேராசையைத் தூண்டிவிடும் விளம்பரங்கள் தொடர்ந்து நம்மை எப்போதும் தாக்கிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. இவற்றால் நுகர்வுக் கலாச்சாரம் பெருங்கேடாக வளர்ந்துள்ளது. இவற்றால் மதிமயங்கி நாம் தேவையில்லாத, படோடாபமான, மிக அதிக விலைகொண்ட ஆனால் இறுதியிலே பயனில்லாத, பொருள்களை வாங்கிக் குவிப்பதிலே பேராசைகளை வளர்த்துக்கொள்கின்றோம். இத்தகைய பேராசைகளுக்கு அடிமைகளாகி அநேகர் விவேகமின்றி வருவாய்க்கு மேலாகச் செலவு செய்து பெருங்கடனாளிகளாக ஆகிவிடுகின்றார்கள். இவ்வாறு வருவாய்க்கு மீறிச் செலவு செய்வதால் விளைந்திடும் கடன் தொல்லைகள் கணவன்—மனைவிக்கிடையேயும் குடும்பத்திலும் பிரச்சினைகள் எழுவதற்கும், நம்மை ஓட்டாண்டிகளாக மாற்றிவிடுவதற்கும், ஏன் கொலை கொள்ளை போன்ற குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுத்துவதற்கும் கூடக் காரணங்களாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய சூழலிலே புத்தரது மேற்கண்ட போதனைகள் குறிப்பாக நல்ல அறிவுறுத்தல்களாகும்; கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவையாகும்.

செல்வம் சேர்ப்பதையும் செல்வத்தை நிர்வகிப்பதையும் பற்றிய புத்தரது போதனைகள் சாதாரணமானவையாகவும் பழமைப்பற்றுக் கொண்டு புதுமையை நிராகரிப்பவையாகவும் இருப்பதாகத் தோன்றலாம். ஆனால், அவற்றை நமது வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிகளாக ஏற்றுக்கொண்டு நாம் அவற்றைப் பின்பற்றி நடப்போமேயானால், அவை நமது நிதிநிலைமையைச் சீர்ப்படுத்தி வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க ஆக்கபூர்வமான தாக்கத்தை விளைவிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இறுதியிலே நாம் செல்வவளமும் செழிப்பும் கொண்ட ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான அமைதியான வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து மாறாமல் நிலைபெற்றிருக்க அவை உறுதுணையாகவும் இருக்கும்.

ଓଓଓ❖❖ଓଓଓ

குறிப்பு:

புத்தரது போதனையின் இந்தப் பகுதி சிகாலோவாத சுத்தத்தில் பின்னர் வருவதாகும். இருந்தாலும் அது இப்போது இங்கு முதலிலே வழங்கப்பட்டுள்ளது. வாசகர்கள் எளிதாகப் படித்துப்

புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு, செல்வத்தைப் பற்றிப் புத்தர் கூறியுள்ள அறிவுரைகள் எல்லாம் இங்கு தொகுத்து ஒன்றுக்கொன்று ஒத்திசைவான இணக்கமுடைய முழுமையாக வழங்கப்பட்டுள்ளன (பகுதிகள் 2 & 3).

ᏣᏣᏣ❖❖ᏣᏣᏣ

3. சேர்த்த செல்வத்தையும் சொத்துக்களையும் பாதுகாப்பது

ஆறு வழிகளில் செல்வமும் சொத்துக்களும் சிதறடிக்கப்படுகின்றன

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய அந்த ஆறு— அவற்றின் தீய விளைவுகள்

(i) மதியினை மயக்கித் தன்னடக்கத்தை இழக்கச் செய்யும் மதுக்குடியிலும் மற்றும் போதைப்பொருள்கள் அருந்துவதிலும் பெரும் வேட்கை

இந்தப் பழக்கத்தால்

- *அளவுக்கு மீறிய செலவு, வீண்செலவு, உடனடியாகப் பண விரயம்*
- *சண்டைகள் உண்டாகின்றன, பகைமைகள் வளர்கின்றன*
- *உடல் நலக்கேடு, நோய்வாய்ப்பட்டு அகால மரணம்*
- *அறிவு மங்கிவிடுதல், முட்டாள்த்தனமான செயல்களில் ஈடுபடுதல்*
- *வெட்கம், நாணம் அற்ற நடத்தை — உணர்வின்றி ஆடைகள் கலைந்து அந்தரங்க உறுப்புகள் வெளிப்படுதல்*
- *அவமானம், இழிச்சொல்லுக்கு ஆளாகுதல்*

(ii) தெருக்களில் அலைந்து திரிதல், இரவிலே வெகுநேரம் வெளியே சுற்றித்திரிதல்

- *இவற்றால் அபாயங்களுக்கு ஆட்படுதல்*
- *வீடு பாதுகாக்கப்படாமல் செல்வமும் சொத்துக்களும்*

களவாடப்படுதல்

- *வீட்டிலே மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பு இல்லை, ஆபத்துகள் உண்டாகின்றன*
- *குற்றச்செயல்களில் ஈடுபடுகிறீர்களோ என்று காவல் துறையினர் சந்தேகப்படுதல்*
- *வீண் வதந்திகளுக்கும் பழிச்சொற்களுக்கும் ஆளாகுதல்*
- *அநேக சங்கடங்களுக்கு உள்ளாதல்*

(iii) அடிக்கடி கூடிக்கும்மாளமடித்தல், பொழுது போக்குகளிலும் களியாட்டங்களிலும் பெரும் வேட்கை கொண்டு அவற்றைத் தேடி அலைதல்

பொழுதுபோக்குகளிலும் மற்றவர்களோடு கூடிக் களித்திருப்பதிலும் நேரத்தை வீணாக்காமல் அளவோடு இருப்பது நல்லது. ஆனால், சிலர் அடிக்கடி கூடிக்கும்மாளமடிப்பதிலும் பொழுது போக்குகளிலும் களியாட்டங்களிலும் பெரும் வேட்கை கொண்டு அவற்றைத் தேடி அலைவதிலே நேரத்தையும் செல்வத்தையும் விரயமாக்குகிறார்கள்.

"எங்கே நடன நிகழ்ச்சி?"
"எங்கே நாடக நிகழ்ச்சி?"
"எங்கே பாட்டுக் கச்சேரி?"
"எங்கே நல்ல சங்கீதம்?"
"எங்கே திரைப்படக் காட்சிகள்?"
"யார் யார் நடிக்கிறார்கள்?"
"அழகான நடிகைகள் யார்?"

என்று எப்பொழுது பார்த்தாலும் அவற்றையும் இவற்றையும் தேடி அலைகிறார்கள். அதனால், அவர்களது நேரமும் செல்வமும் வீணாவது மட்டுமல்லாமல், அவர்களது குடும்ப நலன்களும் பணிகளும் தொழில்களும் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

(iv) சூதாட்டங்களில் வெறிகொண்டு ஈடுபடுதல் — அந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல்

- *சூதாட்டங்களில் வெற்றிபெற்றவர்கள் மற்றவர்களின் மனக்கசப்புக்கு ஆளாகிறார்கள், ஏன் மற்றவர்களால் வெறுக்கவும் படுகிறார்கள். தோற்றவர்களின் வன்மத் துக்கும் ஆளாகிறார்கள்.*
- *தோற்றவர்கள் தங்களது இழப்புகளுக்காகப் பெரிதும் வருத்தப்படுகிறார்கள்; கழிவிரக்கம் அவர்களை*

வாட்டுகின்றது. மனத்திலே கோபமும் வன்மமும் வளர்கின்றன.

- அரும்பாடுபட்டுச் சேர்த்த செல்வமும், சேர்த்து வைத்த சேமிப்புகளும், சொத்துக்களும், பரம்பரை உடைமைகளும், சொத்துக்களும் அழிந்து போகின்றன.
- அவரது பேச்சு பொதுவாக மற்றவர்களால் மட்டுமல்லாமல் நீதிமன்றத்திலும் நம்பப்படுவதில்லை. இவ்வாறு நம்பகத்தன்மையை இழந்தவராகிறார் அவர்.
- நண்பர்களும் உறவினர்களும் அவரை ஏளனமாகக் கருதுகிறார்கள், வெறுத்து ஒதுக்குகிறார்கள், அவமதிக்கிறார்கள், புறக்கணிக்கிறார்கள்
- அவர் திருமணம் செய்துகொள்ளப் பெண் தரவும் மறுக்கிறார்கள்

(v) தீயவர்களுடன் சகவாசம், கூடாநட்பு

- போக்கிரிகளோடும் வஞ்சகர்களோடும் நட்புப் பாராட்டுதல், அவர்களோடு இணைந்து கூட்டுச்சேர்தல்.
- குடிகாரர்களோடு நட்புப் பாராட்டுதல், கூட்டுச்சேர்தல்
- போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமைகளானவர்களோடு நட்புப் பாராட்டுதல், கூட்டுச்சேர்தல்.
- ஏமாற்றுக்காரர்களோடும் சூழ்ச்சிக்காரர்களோடும் நட்புப் பாராட்டுதல், கூட்டுச்சேர்தல்.
- முரடர்களோடும் கொள்ளையர்களோடும் நட்புப் பாராட்டுதல், கூட்டுச்சேர்தல்.

இவற்றால் நமக்கு இறுதியில் இன்னல்களும் இடர்களும் துன்பங்களும் துயரங்களுமே விளையும்.

(vi) சோம்பி செயல் விருப்பமற்றிருத்தல்

செயலற்றிருப்பதற்கு கீழ்க்கண்டவாறு பற்பல சாக்குப்போக்குகள் கூறப்பட்டுப் பணிகள் தட்டிக்கழிக்கப்படுகின்றன:

இப்போது மிகக் குளிராக இருக்கின்றது
இப்போது மிக வெப்பமாக இருக்கின்றது
இப்போது காலந் தாழ்த்திவிட்டது.
நேரம் இருக்கிறது, இப்போது என்ன அவசரம்?
இப்போது நிரம்பப் பசியாக இருக்கிறது
இப்போது வயிறு நிரம்பிக் கனமாக இருக்கிறது.

இவ்வாறு கடமைகளும் பொறுப்புகளும் தட்டிக்கழிக்கப் படுகின்றன, புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. அதனால், ஒருவர் செல்வம் சேர்க்க இயலாமற் போகின்றது; தன்னையும் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியாமல் தன் குடும்பத்தையும் காப்பாற்ற முடியாமல் அவர் திறமையற்று நலிவுறுகிறார். அவரது எல்லாச் சொத்துக்களும் சேமிப்புகளும் விரைவிலே தேய்ந்து மறைகின்றன.

❧❧❧❖❖❧❧❧

மேலே கூறப்பட்டுள்ள எல்லாக் கருத்துக்களும் தெளிவானவையாகும். அவற்றிற்கு எந்தவொரு விளக்கமும் தேவையில்லை. ஆனால், மதிமயக்கும் குடிவகைகளையும் போதைப் பொருள்களையும் பற்றி வலியுறுத்திக் குறிப்பிட வேண்டும். அத்தகைய போதைப் பொருள்களை அருந்தலாகாது என்று புத்தர் இந்தச் சிகாலோவாத சுத்தத்தில் மட்டுமல்லாமல் இன்னும் பல போதனைகளிலும் மிக வலிமையாக வற்புறுத்திக் கூறியுள்ளார். தற்காலத்திய சூழலுக்கும் இந்த அறிவுரை மிகப் பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது, மிகத் தேவையானதாக இருக்கின்றது. ஏனெனில், இப்போது பலர் மதுவகைகளுக்கும் சட்டத்திற்கு மாறான போதைப் பொருள்களுக்கும் அடிமையாகி தங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களுக்கும் அளப்பரிய தீமைகளை விளைவித்துக் கொண்டிருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இது மாற்றப்பட வேண்டுமல்லவா?

மேலும், அடிக்கடி அளவுக்கதிகமாக மதுவகைகளையும் போதைப் பொருள்களையும் உட்கொள்ளும் பழக்கம் மற்றும் பல ஊதாரித்தனமான செலவுகளுக்கும் செயல்பாடுகளுக்கும், ஒழுக்கக் கேடான நடத்தைகளுக்கும் உடல்நலக் கேடுகளுக்கும் காரணமாகின்றது. அந்தக் கெட்ட பழக்கத்திலிருந்து இந்தத் தீமைகள் பெருந்திரள்களாக எழுகின்றன. மற்ற மனிதர்களோடு பிரச்சினைகளும் பணம் பற்றாக்குறைப் பிணக்குகளும் இவற்றைத் தொடர்ந்து விளைகின்றன.. மது வெறியில் வாகனங்களை ஓட்டிச்சென்று உயிர்களுக்கு ஆபத்துகளை விளைவிப்பதும் போதைப் பொருள்களைச் சட்ட விரோதமாகக் கடத்துவதும் இப்போது பெருகிவருவதை நாம் காண்கிறோம். தற்காலத்திய சமூகத்திலே பெருங்கவலையைத் தருகிற அதி ஆபத்தான குற்றச் செயல்களாகும் இவை; சமூகச் சீரழிவை உண்டாக்கும் குற்றங்களாகும் இவை.

மேற்சொன்ன ஆறு வழிகளில் செயல்படும்போது நாம் நமது செல்வத்தையும் சேமிப்புகளையும் சொத்துக்ளையும் இழப்போம்

என்பது உறுதி, ஐயுறவுக்கிடமில்லாதது. இந்தச் செயல்களில் ஈடுபட்டால், அவற்றால் நமக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் மட்டுமல்ல, நமது சமுதாயம் முழுமைக்கும்— மற்றும் பல தீய விளைவுகள் உண்டாகும். பகுத்தறிவு வாய்ந்த ஒருவர் தாம் அவ்வளவு சிரமப்பட்டுச் சேமித்துக் குவித்த செல்வத்தையும் சொத்துக்களையும் நிச்சயம் பாதுகாத்துக்கொள்ள விரும்புவார். மேற்சொன்ன ஆறு செயல்பாடுகளையும் தவிர்த்து விலக்கினாலே போதும் அதனாலேயே ஒருவருடைய நிதிநிலைமை சீர்பெறும், நல்லுறுதி கொண்டிருக்கும், மேலும் அவர் அமைதியான மகிழ்ச்சிகரமான ஒரு வாழ்க்கையில் திளைத்திருப்பார் என்பதில் ஐயமில்லை.

ઊઊઊ❖❖ઊઊઊ

சுருக்கமாகச் சொன்னால்:

- நமது “நல்ல காலத்திலே” நம்மிடம் நட்பு பாராட்டுபவர்கள் பலர் இருப்பார்கள். அவர்கள் வெளிப்படையாகத் தமது நட்பைப் பெரிதுபடுத்திப் பறைசாற்றுவார்கள். ஆனால் நமக்கு உதவி தேவைப்படும்போது நம்மைக் கைவிட்டு விடுவார்கள். நமது போதாத காலத்திலே நாம் இன்னல்களுக்கும் இடர்களுக்கும் ஆட்பட்டிருக்கும்போதும் நம்மை விட்டு விலகாமல் மேலும நெருங்கி உதவிக் கரங்களை நீட்டுகிறார்களே, அவர்களே உண்மையான நண்பர்கள்.
- கீழ்க்கண்ட ஆறும் ஒருவரது அழிவுக்குக் காரணங்களாகும்: காலந்தாழ்த்தி உறங்குவது, கூடா ஒழுக்கம் (பிறர்மனை நயத்தல்), வெறுப்பு, குறிக்கோளின்றி அலைதல், தீய நண்பர்கள், மிகுதியான கருமித்தனம்.
- ஒருவர் தீய நண்பர்களோடும் மனிதர்களோடும் சேர்ந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்குக் கேடுகளை விளைவிப்பதில் நேரத்தைச் செலவழித்தால், அவர் இப்போது இருக்கும் இந்தப் பிறவியில் மட்டுமல்ல, இனிவரும் தொடர் பிறவிகளிலும் இன்னல்களுக்கும் துன்பங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் ஆட்படுவார்.
- இந்த ஆறு தீய செயல்களில் ஈடுபட்டால், ஒருவரது அழிவு நிச்சயம்:

சூதாட்டம் மற்றும் ஒழுங்கீனமான கலப்பு, குடிப்பழக்கம் மற்றும் நாட்டியம், நடனம், பாட்டுக் கச்சேரிகள் போன்ற களியாட்டங்களில் கொண்ட பெரும் வேட்கையினால் ஆட்டிப்படைக்கப்படுதல், பகல் நேரத்திலே உறக்கம், இரவு நேரங்களில் அகாலத்தில் மனம்போன போக்கில் சுற்றித்திரிதல், தீய நண்பர்களோடு கூட்டுச்சேர்ந்து செயல்படுவது, மிகுதியான கருமித்தனம்.

- சூதாட்டம், மதுக்குடி, பிழையுறுகாமம், ஒழுக்கக்கேடு கொண்ட இழிவான மனிதர்களோடு கூட்டுச் சேர்தல், நல்ல அறிவும் உள்ளங்களும் கொண்ட பெரியோர்களைத் தவிர்த்து விலக்குதல் ஆகியவற்றில் பெருமகிழ்வுகொள்ளும் ஒருவர் இறுதியில் நிச்சயம் அல்லலுக்குட்படுவார், பாழடைவார்.
- இடம் இடமாக மதுக்கடைகளைத் தேடிச் சென்று குடித்துக் குடிகாரராக அலையும் ஒருவர் விரைவில் கடன் சுமையாலே வீழ்ச்சியுறுவார், வறியவராவார், பாதுகாப்பான வீடற்றவ ராவார். தமக்கு மட்டுமல்லாமல் தமது குடும்பத்துக்கும் மானக்கேட்டினை விளைவிப்பார்.
- இரவு நேரங்களில் காலாகாலத்துக்கு உறங்காமல் அலைந்து திரிவதையும், பகல் நேரத்தில் உறங்குவதையும், குடி போதையில் அலைவதையும் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ள ஒருவர் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற இயலாது, சரியான இல்லற வாழ்க்கையில் நிலைபெற்றிருக்க முடியாது.
- பணியில் ஈடுபடாமல் இருப்பதற்குச் சாக்குப்போக்குகளைக் காட்டி ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளில் தவறும் ஒருவர் நல்ல நிலைகளை அடைவதற்கான வாய்ப்புகளை நிச்சயம் இழந்துவிடுவார்.
- யாரொருவர் கடமைகளை ஆற்றுவதில் ஏற்படும் சிரமங்களால் பெரிதும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கிறாரோ, யாரொருவர் செய்ய வேண்டிய பணிகளைச் செய்யாமல் தள்ளிப்போடுவதற்குப் போலியான காரணங்களைத் தேடாமல் இருக்கிறாரோ, யாரொருவர் தமது கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் சரிவர நிறைவேற்றுகிறாரோ, அவர் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சி குன்றாமல் இனிய வாழ்க்கை கொண்டிருப்பார்.

4. நேர்மையற்ற போலியான நண்பர்களும் உண்மை நண்பர்களும்

நேர்மையற்ற போலியான நண்பர்கள்

அபகரித்துக் கொள்பவர்கள்

- *இவர் எது கிடைத்தாலும் விடாமல் அதை எடுத்துக்கொள்வார்*
- *இவர்கள் நமக்குக் கொடுப்பது கொஞ்சம், ஆனால் எடுத்துக்கொள்வது அதிகம்.*
- *செய்ய வேண்டிய கடமைகளை ஆற்றுவதில்ஆர்வம் இல்லாதவர்கள்*
- *பயத்தால் மட்டும் தூண்டப்பட்டு அல்லது தங்களது சொந்த நலன்களை மட்டும் குறியாகக்கொண்டு பேராசையோடு செயல்படுவார்.*

பேச்சோடு மட்டும் இருப்பவர்

- *கடந்த பல ஆண்டுகளாகவே தாம் உங்களுக்கு நல்ல நண்பராக இருந்திப்பதாக இனிக்க இனிக்கப் பேசுவார்.*
- *வருங்காலத்திலும் நல்ல நண்பராக இருந்து உங்களுக்கு என்னவெல்லாமோ செய்யப் போவதாக ஆசை காட்டுவார்.*
- *உங்கள் தயவைப் பெற இனிக்க இனிக்கப் பேசுவார். ஆனால் அவையெல்லாம் வெற்றுப் பேச்சாகவே இருக்கும்.*
- *உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் நேரத்தில் சாக்குப்போக்குச் சொல்லித் தட்டிக் கழித்துவிடுவார்.*

முகத்துதி செய்பவர்

- *நீங்கள் செய்யும் தீய செயல்களையும் போற்றி ஆமோதிப்பார்.*
- *நல்ல செயல்கள் அவருக்கு நன்மை பயப்பதாய் இருந்தால் அவற்றை மட்டும் ஆதரிப்பார். இல்லையெனில் சுயநல நோக்கோடு எதிர்ப்பார்.*
- *உங்கள் முகத்துக்கு முன்னால் உங்களைப் புகழ்ந்து பேசுவார்.*
- *பின்னால் நீங்கள் இல்லாதவிடத்து உங்களைப் பற்றிப் புறங்கூறித் திரிவார்.*

உங்களுக்குக் கேட்டினை விளைவிப்பவர், உங்களது அழிவுக்குக் காரணமாகிறவர்.

- *மதுக்குடிக்கு உங்களைத் தூண்டி இழுத்துச் செல்லும் தீய நண்பர்*
- *இரவிலே காலங்கழித்துப் பிற்ஜாமங்களிலும் காரணமின்றி சுற்றி அலைவதற்கு உங்களைத் தூண்டி இழுத்துச் செல்பவர்.*
- *அளவுக்கதிகமாகச் சிற்றின்பத் தேடல்களைத் தூண்டி உங்களை இடம் இடமாகப் பற்பல இடங்களுக்கு இழுத்துச் செல்வார்.*
- *சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவதற்கும் உங்களைத் தூண்டி இழுத்துச் செல்வார் இவர்.*
- *நண்பர்கள் வடிவில் வலம்வரும் பகைவர்கள் இவர்கள்.*

சுருக்கமாக:

எடுத்துக்கொள்ளும் ஆனால் கொடுக்கும் குணம் இல்லாத நண்பர்கள்,
பேச்சோடு மட்டும் இருக்கும் நண்பர்கள்,
முகத்துதி செய்யும் நண்பர்கள்,
கேட்டினை விளைவிக்கும் நண்பர்கள்—
கூரறிவு கொண்டவர்
இந்த நான்கு வகையான நண்பர்களும்
உண்மையில் பகைவர்களே, நண்பர்கள் அல்ல என்பதை நன்றாகப் புரிந்துகொள்வார்.
அபாயகரமான பாதையில் செல்லாமல் அதைத் தவிர்த்து விலகுவது போலவே
இவர்களது உறவுகளையும் தவிர்த்து விலகியிருக்க வேண்டும்.

உண்மையான நண்பர்கள் உதவும் குணம் கொண்ட தோழர்

- *நீங்கள் இல்லாத காலத்தில் அல்லது விழிப்புணர்வு குன்றி நீங்கள் தற்காப்பில் தளர்ந்திருக்கும்போது, உங்களது உடைமைகளையும் சொத்துக்களையும் இவர் பாதுகாக்கிறார்.*
- *உங்களையும் பாதுகாக்கிறார்.*
- *நீங்கள் கவலையுற்றிருக்கும்போது அல்லது பயமுற்றிருக்கும்போது உங்களுக்கு ஆறுதலும் அடைக்கலமும் வழங்குகிறார் இவர்.*

- தேவையான காலத்தில் விரைந்து வந்து தாராள மனத்தோடு உங்களுக்கு உதவிபுரிகிறார்.

நல்ல நேரத்திலும் சரி கெட்ட நேரத்திலும் சரி எப்பொழுதும் உங்களைச் சமமாக நேசிக்கும் நண்பர்

- அவர் தம்முடைய இரகசியங்களை உங்களோடு பகிர்ந்துகொள்கிறார்.
- உங்களது இரகசியங்களை யாரிடமும் சொல்லாமல் பாதுகாப்பார்.
- உங்களுக்குத் தொல்லைகள் நேரிடும் காலங்களிலும் கைவிடாமல் உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பார்.
- உங்கள் நலனுக்காகத் தம் உயிரையும் தியாகம் செய்யத் தயாராய் இருக்கிறார்.

நல்லறிவு புகட்டும் நண்பர்

- நீங்கள் தவறு செய்யும்போது உங்களைத் தடுத்து நிறுத்துவார்.
- சரியான பாதையைச் சுட்டிக்காட்டி அதிலே வழிநடக்க உங்களை ஊக்குவிப்பார்.
- நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவற்றை உங்களுக்கு விளக்கிக் கூறித் தெளிவுபடுத்துவார்
- ஆன்மீகப் பாதையில் சரியாக வழிநடந்து சென்று பேரின்ப வாழ்வு பெற உறுதுணையாக இருப்பார் இவர்.

கருணையுள்ளம் கொண்ட நண்பர்

- உங்களது துயரத்தை தமது சொந்தத் துயரமாகவே பாவித்துச் செயல்படுவார் இவர்
- உங்களது வாழ்வின் வளத்திலும் வெற்றிகளிலும் அவர் பெருமகிழ்வு கொள்வார்.
- உங்களைப்பற்றி யார் தவறாகப் பேசினாலும் அவர்களை மறுத்துத் தடுப்பார்.
- உங்களைப் போற்றிப் புகழ்வோரை ஆதரித்து ஊக்குவிப்பார்.

சுருக்கமாக

உதவும் குணம் கொண்ட தோழர்கள்,
நல்ல நேரத்திலும் கெட்ட நேரத்திலும் எப்பொழுதும்
உங்களைச் சரிசமமாக நேசிக்கும் நண்பர்கள்.
நல்லறிவு புகட்டும் நண்பர்கள்,
கருணையுள்ளம் கொண்ட நண்பர்கள்—
கூரறிவு கொண்டவர்.
இந்த நான்கு வகையான நண்பர்களும்
உண்மையிலேயே தலைசிறந்த நல்ல நண்பர்கள் என்பதை
நன்றாகப் புரிந்துகொள்வார்.
ஒரு அன்னை தனது ஒரே மகவைப்
பெறற்கரிய செல்வமாகப் போற்றி மதிப்பது போல,
அவர் இத்தகைய நல்ல நண்பர்களைப்
பெறற்கரிய செல்வக் குவியலாகப் போற்றி மதிப்பார்.



புத்தர் கூறுகின்றபடி, ஒரு மனிதரது வாழ்க்கை செல்லும் வழியை நிர்ணயிக்கும் மிகவும் முக்கியமான கூறுகளில் மிக முக்கியமானது நட்புறவு ஆகும். ஏறுமாறாகத் தவறான வழிகளில் செல்லும் மிக மூர்க்கமான தீய மனிதரைக்கூட நல்ல வகையான நண்பர்கள் திருத்தி நல்ல பாதையில் செலுத்திவிட முடியும். ஆனால், அதற்கு நேர்மாறாக, ஒருமிக நேர்மையான மனிதரைக் கூடத் தவறான வகையான நண்பர்கள் வீழ்ச்சியடையச் செய்துவிடுவார்கள். நல்ல நண்பர்கள், குறிப்பாக ஆன்மீகப் பயிற்சிகளில் ஒன்றாக ஈடுபட்டுள்ள நண்பர்கள், அதி உன்னத நிலையையடைந்து பேரானந்த வாழ்வு பெற ஒருவருக்கொருவர் உற்ற துணையாக இருப்பார்கள்.

நாம் யாரிடம் நட்புக்கொள்கிறோமோ அவரைப் போலவே மாறிவிடுவோம் என்று குறிப்பிடுகிறார் புத்தர். நல்லறிவும் விழிப்புணர்வும் மங்கித் தவறான நண்பர்களோடு தொடர்பு கொண்டு உறவு பாராட்டும்போது, உண்மையில் நமது வீழ்ச்சி அதிவிரைவில் நிகழ்கின்றது. ஆகவே, தேவையான நேரத்தில் அவர்களுக்கு உதவுவது அல்லது அவர்கள் திருந்தி நல்ல நிலைகளுக்கு வர உதவுவது ஆகியவற்றைத் தவிர, மற்றபடி அவர்களோடு ஆழ்ந்த தொடர்பு கொள்வதும் உறவு பாராட்டுவதும் தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டும். நல்ல நண்பர்கள் கிடைப்பது அரிதினும் அரிது. நல்ல நண்பர்களைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து

அவர்களோடு தொடர்புகளையும் உறவுகளையும் வளர்த்துக் கொண்டு அவர்களைப் போற்றி மதித்து வாழ வேண்டும்.



5. உறவுகளைப் பாதுகாப்பது

பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய உறவுகள் — ஆறு வகை: ஆறு திக்குபாலர்கள்

- *நமது வாழ்க்கைகளின் தொடக்கம் இல்லத்திலே குழந்தைகளாகப் பிறந்து வளர்க்கப்படுவதிலிருந்து ஆரம்பமாகிறது.*

  கிழக்குத் திசை குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் இடையிலான உறவைக் குறிக்கின்றது.

- *நமது வாழ்க்கையின் அடுத்த நிலை இளைஞர்களாகப் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் கற்பதில் கழிகின்றது.*

  தெற்குத் திசை மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் இடையிலான உறவைக் குறிக்கின்றது.

- *அடுத்து, வயதுவந்தவர்களாக இல்லறத்தை ஏற்றுக் குடும்ப வாழ்க்கை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.*

  மேற்குத் திசை கணவர்களுக்கும் மனைவிகளுக்கும் இடையிலான உறவைக் குறிக்கின்றது.

- *முழுவளர்ச்சியடைந்தவர்களாக நமது சமூக வாழ்க்கை விரிவடைகின்றது.*
  வடக்குத் திசை நண்பர்களுக்கும் உற்றார்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் இடையிலான உறவைக் குறிக்கின்றது.

- *பொருளீட்டுவதற்காக, நாம் பணியாற்றுகின்றோம், வெவ்வேறு வாழ்க்கைத் தொழில்களில் ஈடுபடுகிறோம்.*

  கீழ்த்திசை முதலாளிகள்—தொழிலாளிகள் (இல்லறத்தில் வேலை கொடுப்பவர்—வேலை செய்கிறவர்) ஆகியோருக்கு இடையிலான உறவைக் குறிக்கின்றது.

- *வாழ்க்கையில் நாம் முதிர்ச்சி பெறும்போது உயரிய குறிக்கோள்களைத் தேடுகிறோம்.*

வானுச்சி இல்லறத்தார்களுக்கும் வாழ்க்கையின் மேன்மையான குறிக்கோள்களைப் போதிக்கும். அறவோர் மற்றும் துறவிகளுக்கும் இடையிலான உறவைக் குறிக்கின்றது.



சமுதாயத்திலே நமது வாழ்க்கைகளை ஒரு பின்னல் வலை அமைப்பைப் போல பின்னி இணைக்கும் பல்வேறு உறவுகளையும் புத்தர் உருவகமாக ஆறு திக்குகளாக வகைப்படுத்தி வர்ணிக்கிறார். இந்தத் திக்குகளாக உருவகப்படுத்திக் காட்டப்படும் உறவுகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை. சிகாலோவாத சுத்தத்தில் புத்தர் கூறும் அறிவுரையின் தாத்பரியம்: இந்த உறவுகளே உண்மையில் நமது வாழ்க்கையின் திக்குபாலர்களாக நின்று நம்மை ஆதரித்துத் தாங்கி நிறுத்தும் தெய்வங்கள், நம்மைக் காக்கும் தெய்வங்கள்; இந்த உறவுகள் புனிதமானவை, போற்றப்பட வேண்டியவை, பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை, வணங்கப்பட வேண்டியவை என்பதாகும். இந்த உறவுகளைப் போற்றிக் காப்பதும் வணங்குவதும் எவ்வாறு? ஒவ்வொரு உறவிலும் நமக்குக் கடமைகள் உள்ளன. அந்தக் கடமைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்றுவதே நாம் இந்த உறவுகளைப் போற்றிப் பாதுகாப்பதாகும், வணங்குவதாகும் என்று கூறும் புத்தர் ஒவ்வொருவரின் பரஸ்பரக் கடமைகளையும் தமது உரையிலே பட்டியலிட்டுத் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்.

முதல் நான்கு உறவுகளும் நான்கு முக்கியமான திக்குகளாக உருவகப்படுத்திக் காட்டப்பட்டுள்ளன, ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்க்கையில் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து முழு வளர்ச்சியுறும் பருவம் வரை கடந்த செல்லும் வெவ்வேறு நிலைகளில் ஒவ்வொரு உறவும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையைக் காட்டுகின்றது. அவற்றோடு கூட, கீழ்த்திசை இந்த உலகாயத வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருளீட்டுதலையும் வானுச்சி உயரிய ஆன்மீக வாழ்க்கையையும் குறிக்கின்றன.

பௌத்த சமயத்தைப் பொருத்தவரை உறவுகள் பரஸ்பரக் கடமைகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. உறவுகள் ஒருதலைப்பட்சமான கடமைகளைக் கொண்டவை அல்ல. ஒவ்வொரு உறவிலும் சம்பந்தப் பட்ட இரு தரப்பினரிடையேயும் தாராள மனப்பான்மையும் ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்துகொண்டு விட்டுக் கொடுத்து நடந்துகொள்ளும் பரந்த மனப்பான்மையும் ஊடுருவியிருக்க வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வாறு, ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களிடம் அன்பு பாராட்டி உதவும்போது, ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொண்டு விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பாங்கோடு நடந்துகொள்ளும்போது, ஒவ்வொருவரும் இந்த நேர்த்தியான, அன்பு பிறழா நடத்தையின் காரணமாகப் பெரும் பயனடைகின்றார்கள், அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த சிறப்பான வாழ்க்கைகளில் திளைத்திருக் கிறார்கள். சமூகத்திலே எல்லா உறவுகளும் இந்த முறையிலே போற்றிப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன, வணங்கப்படுகின்றன. அப்போது சமூகம் முழுவதின் இன்னலமும் மகிழ்ச்சியும் பெருகுகின்றன, உறுதியடைகின்றன.

❖❖

கிழக்குத் திசையைப் பாதுகாப்பது

குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் இடையிலான உறவு

குழந்தைகள் பெற்றோர்களிடம் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்

- *அவர்களது முதுமைப் பருவத்திலே அவர்களை ஆதரித்துக் காக்க வேண்டும் [1]*
- *அவர்களது தொழிலிலே, பணியிலே அல்லது மற்ற பொருத்தமான வழிகளிலே அவர்களுக்கு உதவுவது.*
- *குடும்பத்தை அன்பினால் ஒன்றாக இணைத்து குடும்பப் பாரம்பரியத்தைப் பாதுகாப்பது.*
- *பெற்றோர் பெயரை நிலைநாட்டும் வகையில் மதிப்புக்குரிய நல்ல வாரிசாக விளங்குதல். [2]*
- *மறைந்துபோன பெற்றோர்கள் மற்றும் மூதாதையர்களின் நினைவாக அவர்களது பெயர்களில் தானதருமங்களைச் செய்து அவர்கள் தத்தம் மறுபிறவிகளில் நலமுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ வேண்டிக்கொள்ளுதல்.*

பெற்றோர்களின் கடமைகள்

- *குழந்தைகளைத் தீய வழிகளில் செல்லாமல் தடுத்து நிறுத்தி அவர்களை நல்வழிப்படுத்துதல்.*
- *நல்லவற்றையே செய்ய அவர்களை ஊக்குவித்தல [3]*

- நல்ல கல்வி கற்பித்து ஒரு தொழிலிலே அவர்களுக்குப் பயிற்சியளித்து வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வழிவகுத்தல். [4]
- பிள்ளைகள் தத்தம் வாழ்க்கைத் துணைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தக்க அறிவுரை வழங்குவதும் அவர்களுக்கு நல்ல வழியைக் காட்டுவதும் பொருத்தமான காலத்தில் அவர்களுக்குத் திருமண ஏற்பாடுகளைச் செய்வதும் பெற்றோர்களின் முக்கியமான கடமையாகும்.
- தக்க சமயத்திலே பிள்ளைகளுக்கு உரிய வாரிசுரிமைச் சொத்தினை வழங்கி அவர்கள் சுதந்திரமாக முன்னேற வழிவகுத்தல். [5]

குழந்தைகளும் பெற்றோர்களும் பரஸ்பரம் இவ்வாறு நடந்துகொண்டு தங்களது கடமைகளைச் செவ்வனே ஆற்றும்போது, கிழக்குத் திசை பாதுகாக்கப்படுகின்றது; குடும்பம் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் திகழ்கின்றது.

தெற்குத் திசையைப் பாதுகாப்பது

மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும்

மாணவர்களின் கடமைகள் — மாணவர்கள் ஆசிரியர்களிடம் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்

- மாணவர்கள் தங்களது ஆசிரியர்களுக்குத் தக்க மரியாதையளித்து அவர்களைப் போற்றி மதிக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர்களுக்குத் தேவையான தொண்டு புரிய வேண்டும்.
- ஆர்வத்துடன் கல்வி கற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர்களின் போதனைகளை அக்கறையோடு கவனமாகக் கேட்டறிந்து தேர்ச்சி பெற வேண்டும்.
- பிற்காலத்தில் ஆசிரியர்களுக்கு வேண்டும் உதவிகளைச் செய்து அவர்களை ஆதரிக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர்களின் கடமைகள்

- தங்களது மாணவர்கள் சுயகட்டுப்பாட்டோடு நடந்து

கொண்டு பண்புடன் வளர அவர்களுக்கு நல்ல கல்விப் பயிற்சியளித்தல்.

- *மாணவர்கள் தங்களது பாடங்களை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுமாறு அவர்களுக்குத் தெளிவாகப் போதித்தல்*
- *உலகாயத வாழ்க்கை, உயரிய ஆன்மீக வாழ்க்கை இரண்டிற்கும் தேவையான தொழில்முறை மற்றும் நல்லொழுக்க நெறி — இரண்டு துறைகளிலும் சரிசமமாகக் கல்வியளித்தல், பயிற்சியளித்தல்.*
- *அறிவிலும் ஒழுக்கத்திலும் சிறந்த பெரியோர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் மாணவர்களை அறிமுகப்படுத்தி வைத்து [6] அதன்மூலம் எதிர்காலத்தில் அவர்கள் நல்ல வாழ்க்கை நிலைகளை அடைய அடிகோலுதல்.*
- *மாணவர்களது இன்னலமும் மகிழ்ச்சியும் பாதுகாப்பும் உறுதிபெறத் தேவையானவற்றைச் செய்து அவர்களுக்கு உதவி செய்தல்.*

மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் பரஸ்பரம் இவ்வாறு நடந்து கொண்டு தங்களது கடமைகளைச் செவ்வனே ஆற்றும்போது, தெற்குத் திசை பாதுகாக்கப் படுகின்றது; கல்விச் சாலைகளின் அமைதியும் பாதுகாப்பும் உறுதிசெய்யப் படுகின்றன.

மேற்குத் திசையைப் பாதுகாப்பது

கணவர்களும் மனைவிகளும்

கணவர்களின் கடமைகள் — கணவர்கள் தங்களது மனைவிமார்களுடன் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

- *உயரிய மரியாதை அளித்து மனைவியை எப்போதும் போற்றி மதித்தல். [7]*
- *மனைவியின் மனத்தைப் புண்படுத்தும் பேச்சுக்களைப் பேசாமல் நாகரிகத்துடன் நடந்துகொள்ளுதல்.*
- *மனைவிக்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யாமல் ஒரு ஒழுங்கான, நேர்மையான கணவனாக இருத்தல்.*
- *இல்லறக் கடமைகளை மனைவியோடு பகிர்ந்து கொள்ளுதல்; இல்லத்தைப் பொறுப்பாகக் கவனித்துக் கொள்ளும் அதிகாரத்தைஅவளுக்கு வழங்குதல்;*

மனைவியை அடக்கியாளும் போக்கைத் தவிர்த்தல்.

- மனைவியின் அழகுணர்ச்சியைப் பாராட்டி அவளுக்குப் பொருத்தமான சமயங்களில் ஆடை ஆபரணங்களையும் பரிசுப்பொருள்களையும் வழங்குதல். [8]

மனைவிகளின் கடமைகள்

- இல்லப் பணிகளை ஒழுங்காகத் திட்டமிட்டு நன்றாகச் செய்தல்.
- கணவரின் பெற்றோர்கள் மற்றும் உடன்பிறப்புகள், உறவினர் யாவரிடமும் மிகுந்த அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடந்து கொண்டு நல்ல விருந்தோம்புதல்; வீட்டு வேலைக்காரர் களிடமும் அன்புடனும் பரிவுடனும் நடந்துகொள்ளுதல். [9]
- கற்புடைமை, கணவரின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக இருத்தல்.
- குடும்பச் சொத்துக்களையும் கணவர் ஈட்டியதையும் பேணிப் பாதுகாத்தல். [10]
- கைத்தொழில்களிலும் செய்யும் வினைகளிலும் ஆற்றலையும் திறமையையும் வளர்த்துக்கொண்டு தளராத ஊக்கத்துடனும் சுறுசுறுப்புடனும் செயல்படுதல்.

கணவனும் மனைவியும் பரஸ்பரம் இவ்வாறு நடந்து கொண்டு தங்களது கடமைகளைச் செவ்வனே ஆற்றும்போது, மேற்குத் திசை பாதுகாக்கப்படுகின்றது. குடும்பம் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்து பாதுகாப்புடன் விளங்குகின்றது.

வடக்குத் திசையைப் பாதுகாப்பது

நண்பர்களும், உறவினர்களும்

ஒரு இல்லறத்தார் தமது நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்

- அன்பு நேயத்துடனும் தாராள மனத்துடனும் உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் வேண்டிய உதவிகளை உரிய நேரத்தில் மரியாதையாகச் செய்தல்.
- எப்போதும் இனிய கனிவான பேச்சுக்களையே பேசுதல்.

- தன்னலத்தைப் போலவே உற்றார்கள் மற்றும் நண்பர்களின் நலத்தையும் பேணிப் பாதுகாத்தல்.
- பாரபட்சமின்றி அனைவரையும் சமமாக மதித்தல்; நடுநிலையாக இருத்தல்.
- நேர்மை தவறாதவராகவும் உண்மையாகவும் இருத்தல். சொல்—செயல் இரண்டிலும் ஒன்றாய் இருத்தல்

உறவினர்களின் நண்பர்களின் கடமைகள்

- தளர்ந்து கவலையுற்றிருக்கும் போது அல்லது ஆபத்தான நிலையில் ஒருவர் இருக்கும்போது, மற்றவர்கள் விரைந்து சென்று அவருக்கு உதவுதல்; ஒவ்வொருவருடைய நலனையும் மகிழ்ச்சியையும் பேணிப் பாதுகாத்தல்.
- ஒருவர் விழிப்புணர்வு குன்றி தற்காப்பு தளர்ந்திருக்கும்போது, மற்றவர்கள் விரைந்து சென்று அவரது செல்வத்தையும் உடைமைகளையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ஒருவர் பயத்துடனும் கவலையுடனும் இருக்கும்போது, மற்றவர்கள் அடைக்கலமும் ஆதரவும் அளிக்க வேண்டும்.
- ஒருவரது கெட்ட நேரத்தில் அவருக்கு வேண்டிய தேவைகளை விரைந்து செய்ய வேண்டும்; அத்தகைய சமயங்களில் அவரைக் கைவிட்டுவிடலாகாது.
- ஒவ்வொருவரும் தமது குடும்பத்தின் இன்னலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் போலவே மற்றவர்களது குடும்ப நலன்களையும் மகிழ்ச்சியையும் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

உற்றார்களும் உறவினர்களும் நண்பர்களும் பரஸ்பரம் இவ்வாறு ஒருவருக்கொருவர் உதவிசெய்து கொண்டு தத்தம் கடமைகளைச் சரிவர ஆற்றும்போது, வடக்குத் திசை பாதுகாக்கப்படுகின்றது; சமூகம் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் தக்க பாதுகாப்பும் பெற்றுப் பொலிவுறுகின்றது.

கீழ்த்திசையைப் பாதுகாப்பது

வேலையில் அமர்த்துபவர்களும் வேலையில் இருப்பவர்களும் (முதலாளிகளும் தொழிலாளி களும்)

முதலாளிகள் தொழிலாளிகளிடம் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் — முதலாளிகளின் கடமைகள்

- தொழிலாளிகளின் திறமைகளுக்கு ஏற்றவாறு அவர் களுக்குப் பணிகளைத் தேர்ந்து கொடுத்தல்.
- தொழிலாளிகளுக்குப் போதிய உணவும் ஊதியமும் வழங்குதல்.
- தொழிலாளிகள் நோய்வாய்ப்பட்டால் அவர்களுக்கு வேண்டிய மருத்தவ உதவிகளை அளித்தல், பராமரித்தல்.
- அவ்வப்போது தக்க சமயத்தில் அவர்களுக்கு விருந்தளித்தல், பரிசளித்தல், ஊதிய உயர்வு வழங்குதல். [11]
- உரிய நேரங்களில் அவர்களுக்கு ஓய்வும் விடுமுறையும் அளித்தல். [12]

வேலைக்காரர்கள் / தொழிலாளிகளின் கடமைகள்

- பணிக்குக் காலத்திற்கு முன்பே வந்து சரிவர நிறைவேற்றுதல்.
- தேவைப்படும்போது பணி நேரத்திற்குப் பின்னரும் தங்கியிருந்து செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய்து முடித்தல்.
- வழங்கப்பட்டதையே எடுத்துக்கொள்ளுதல்.
- தரப்பட்ட பணிகளைச் சரிவர ஆற்றிமுடித்தல்.
- யாருக்குப் பணியாற்றுகிறாரோ அவரது பெயரையும் புகழையும் போற்றிப் பாராட்டுவது / பரப்புவது; அவரது பெயரையும் புகழையும் நிலைநாட்டுவது.

முதலாளிகளும் தொழிலாளிகளும் பரஸ்பரம் இவ்வாறு நடந்து கொண்டு தத்தம் கடமைகளைச் சரிவர நிறைவேற்றும்போது, கீழ்த்திசை பாதுகாக்கப்படுகின்றது; தொழிற்சாலைகளும் பணியில்லங்களும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெற்றுப் பாதுகாப்புடன் திகழ்கின்றன.

வானுச்சியைப் பாதுகாப்பது

இல்லறத்தார்களும் துறவிகளும் (ஆன்மீக போதகர்களும்).

இல்லறத்தாரின் கடமைகள்

- அன்பான செயல்கள் மூலம் இல்லறத்தார் அவர்களைப் போற்றி ஆதரிக்க வேண்டும்.
- அன்பான கனிவான பேச்சுக்களின் மூலம் அவர்களைப் போற்றி மதிக்க வேண்டும்.
- அன்பான எண்ணங்களின் மூலம் அவர்களை வாழ்த்தி வணங்க வேண்டும். [13]
- அவர்கள் எப்பொழுது வந்தாலும் எந்நேரமும் அவர்களுக்கு வீட்டிலே வரவேற்பும் விருந்தும் காத்திருக்க வேண்டும்.
- அவர்களின் உலகாயதத் தேவைகளுக்கான பொருள்களையும் மருத்துவ உதவிகளையும் வழங்க வேண்டும். [14]

துறவிகளின் (ஆன்மீக போதகர்களின்0 கடமைகள்

- தீயன புரிவதிலிருந்து இல்லறத்தாரைத் தடுத்து நிறுத்தல்.
- எவை நல்லவையோ அவற்றை மட்டும் செய்யுமாறு அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கி ஊக்க மூட்டுதல்.
- கருணையுணர்வோடு அவர்களுக்கு நல்வழிகாட்டி அவர்களது வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்தல்.
- அவர்கள் அறியாதவற்றை அவர்களுக்குப் போதித்தல்.
- அவர்கள் அறிந்தவற்றையும் மேலும் விளக்கித் தெளிவு படுத்தல், மேம்படுத்தல்
- அவர்களது ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான அனைத்தையும் செய்தல். [15]

இல்லறத்தார்களும் துறவிகளும் (ஆன்மீக போதகர்களும்) பரஸ்பரம் இவ்வாறு நடந்துகொண்டு தங்களது கடமைகளைச் சரிவர நிறைவேற்றும்போது, வானுச்சி பாதுகாக்கப்படுகின்றது; ஆன்மீகத் தளங்களும் மடங்களும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெற்று சமுதாயத்தின் பாதுகாப்பு உறுதிசெய்யப்படுகின்றது.

பெற்றோர்கள் கிழக்குத்திசை திக்குபாலர்கள்,
ஆசிரியர்கள் தெற்குத்திசை திக்குபாலகர்கள்,
வாழ்க்கைத் துணைகள் மேற்குத்திசை திக்குபாலர்கள்,
உற்றார்களும் உறவினர்களும் நண்பர்களும் வடக்குத்திசை திக்குபாலர்கள்.

வேலைக்காரர்களும் தொழிலாளிகளும் கீழ்த்திசை
திக்குபாலர்கள்
துறவிகள் (ஆன்மீக போதகர்கள்) வானுச்சி திக்குபாலர்கள்.

தமது கடமைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்றி
இந்தத் திக்குபாலர்களைப் போற்றி வணங்கும் ஒருவர்
வாழ்க்கையில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்து
பொங்குகின்றது;
எந்தத் திக்கிலிருந்தும் தீங்கு என்பது அவருக்கு இல்லை;
நல்ல பாதுகாப்புப் பெறும் அவர்
இறுதியில் உன்னத நிலையை அடைவது உறுதி.



குறிப்புகள்

[1] பெற்றோர்கள் பால் குழந்தைகளின் மிகவும் முக்கியமான, அடிப்படையான கடமையாகும் இது. குழந்தைகளைப் பேணிக் காப்பாற்றுவதற்கும் சீரும் சிறப்புமாக வளர்த்துப் பெரியவர்களாக்கு வதற்கும் கல்வி கற்பிப்பதற்கும் நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதற்கும் பெற்றோர்கள் எவ்வளவு சிரமங்களை மேற் கொண்டிருப்பார்கள், எவ்வளவு நேரத்தையும் தாங்கள் கடுமையாக உழைத்துச் சம்பாதித்த செல்வத்தையும் செலவழித்திருப்பார்கள் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். அவற்றிற்கெல்லாம் குழந்தைகள் கைம்மாறு செய்ய வேண்டுமல்லவா? முதுமைக் காலத்தில் பெற்றோருக்குத் தேவைப்படுபவற்றை அவர்களுக்குக் குறைவின்றி வழங்க வேண்டும்; பெற்றோர்களைக் கவனத்துடன் பார்த்துக் கொண்டு அவர்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதற்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும். புத்தர் என்ன கூறுகிறார் என்றால், நமது பெற்றோர்களுக்கு நாம் பட்டுள்ள நன்றிக்கடனுக்கு கைம்மாறு செய்வதற்குத் தலைசிறந்த வழி அவர்களுக்கு தம்மப் போதனைகளைக் கற்பித்து, தம்மப் பயிற்சிகளில் அவர்களும் ஈடுபட வேண்டியதைச் செய்வதாகும்.

[2] குழந்தைகள் நல்ல நடத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும், கடமை தவறாமல் இருக்க வேண்டும்; வாரிசுரிமையாகப் பெற்றோர்கள் வழங்கியுள்ள செல்வமும் சொத்தும் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அதைச் சம்பாதிக்க அவர்கள் எவ்வளவு கஷ்டங்களை

அனுபவித்திருப்பார்கள்? அவ்வாறு உங்களுக்காகப் பாடுபட்ட பெற்றோர்களின் முதுமைக் காலத்தில்அவர்களது நலத்திற்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டுமோ அவற்றையெல்லாம் தலைசிறந்த முறையில் குறைவின்றிக் குழந்தைகள் செய்ய வேண்டியது அவர்களது கடமை என்பது இதன் பொருள்

[3] குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆசிரியர்களாக இருப்பவர்கள் பெற்றோர்கள். ஆகவே, பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகள் தீய செயல்களில் ஈடுபடுவதிலிருந்து தடுத்து நிறுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் நல்ல செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு அவர்களைத் தூண்டி ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதிலே அவர்கள் தாங்களே முன்னுதாரணமாக இருந்து குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டி அவர்களை இயக்க வேண்டும். குழந்தைகளை நல்வழிப் படுத்துவதற்குப் பெற்றோர்கள் தாமே அவர்களுக்கு முன்மாதிரி எடுத்துக்காட்டுகளாக இருந்து வழிநடத்திச் செல்வதை விட வேறு சிறந்த வழி இல்லை.

[4] தற்காலத்திய சூழ்நிலையில் இங்கு வலியுறுத்தப்பட்டுள்ள கடமையின் பொருள் பெற்றோர்கள் குறைந்தபட்சம் ஒரு அடிப்படைக் கல்வியைத் தமது குழந்தைகளுக்கு வழங்க வழிவகை செய்ய வேண்டும் என்பதுதான். அடிப்படைக் கல்வி எனும்போது, பெற்றோர்களைப் பொருத்தவரை தம்மப் பற்சிகளில் கல்வி புகட்டுவதும் அதிலே உள்ளடங்கியிருக்கிறது. தற்காலத்தில் அநேக பௌத்தப் பெற்றோர்கள் தமது இந்தப் பொறுப்பைச் சரிவர உணர்ந்து கொள்ளாமல் தம்மப் பயிற்சிக் கல்வியைப் புறக்கணிக்கிறார்கள்; அதிலே அக்கறை எடுத்துக்கொள்வதில்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்கே தம்மப் பயிற்சிகளில் அவ்வளவு பழக்கமோ முறையான அறிவோ இல்லை. இது மிகவும் வருத்தத்துக்குரியது. காலந்தாழ்த்தாமல் குழந்தைப் பருவத்திலேயே சரியான நேரத்தில் குழந்தைகள் தம்மப் பயிற்சிகளை முறையாகக் கற்றுக்கொள்ள வழிவகை செய்ய வேண்டியது எல்லாப் பௌத்தப் பெற்றோர்களின் தலையாய கடமையாகும். இந்தக் கடமையை நிறைவேற்றுவதில் அவர்கள் எக்காலும் தவறக் கூடாது.

[5] பெற்றோர்களின் ஐந்தாவது கடமையாக இங்கு கூறப்பட்டுள்ளதைப் பொருத்தவரை, இக்கடமையை முறையாக நிறைவேற்றத் தவறுவது உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிற்காலத்தில் கவலைக்கிடமான சிக்கல்களை உண்டாக்கிவிடும்.

ஒருவருக்கு மரணம் எப்போது நேரிடும், எங்கு நேரிடும், எவ்வாறு நேரிடும் என்று யாரும் உறுதியாகக் கூறமுடியாது. மரணம் இங்கு இப்போதே அடுத்த கணம் கூட நேரிடலாம். இதனை அநேக பெற்றோர்கள் சரியாக உணராமல், மரணத்திற்கு முன் தாம் தமது சந்ததிகளுக்குச் செய்து முடிக்க வேண்டிய பொறுப்புகளைப் பற்றி அக்கறையின்றி, தேவையான முன்னேற்பாடுகளைப் போதுமான அளவு செய்யாமல் இருந்துவிடுகிறார்கள். பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் உயில் ஆவணங்களை எழுதி வைப்பதேயில்லை; அப்படி எழுதி வைத்தாலும் அவை தெளிவற்றையாக இருக்கின்றன. இதன் காரணமாக இறந்து போனவரின் உடைமைகளையும் சொத்துக்களையும் சேமிப்புகளையும் எவ்வாறு பகிர்ந்துகொள்வது என்பதில் சந்ததியினரிடையே பெரும் சச்சரவுகளும் சண்டைகளும் எழுகின்றன. வெறுப்பும் பொறாமையும் பகைமையும் வளர்கின்றன. இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்காக, பெற்றோர்கள் தாம் உயிரோடிருக்கும் காலத்திலேயே தமது சொத்துக்களில் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு பகிர்ந்தளிக்க முடியுமோ அவ்வளவு பகிர்ந்தளித்துவிட முயற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் சொத்துப் பரிமாற்றங்களும் பொறுப்புகளை ஒப்படைப்பதும் சுமுகமாக நிறைவேறும்.

[6] ஆசிரியர்கள் தமக்குப் பழக்கமான, தாம் தொடர்பு கொண்டுள்ள பெரியோர்கள் சான்றோர்கள் செல்வந்தர்கள் அதிகாரிகள் ஆகியோரிடம் தமது மாணவர்களை அறிமுகப்படுத்தி வைப்பது பின்னர் மாணவர்களுக்குப் பெரும் உதவியாக இருக்கும், மிகுந்த பலன் அளிப்பதாக இருக்கும். மாணவர்கள் பிற்பாடு கல்வியை மேற்கொண்டு தொடரும்போது அல்லது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான தொழில்கள் அல்லது வேலைகளைத் தேடும்போது அவர்களுக்கு இந்த அறிமுகம் மிகவும் உவுவதாக இருக்கும். இன்றைக்குச் சுமார் 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, புத்தர் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு இவ்வாறு சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கூறியிருப்பது வியக்கத்தக்கதாகும்.

[7] ஆண்கள் ஆதிக்கம் கோலோச்சும் ஒரு சமுதாயத்திலே வழக்கமாகப் பெண்கள் இரண்டாந்தரக் குடிமக்களாக அல்லது அதைவிடக் கேவலமானவர்களாக நடத்தப்படும் சமுதாயத்திலே மாற்றத்தைக் கொணர வேண்டும் என்று புத்தர் விரும்பினார். வாழ்வியலில் ஆண்களும் பெண்களும் சமமானவர்களே, சம உரிமைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டியவர்களே; ஆகவே, பெண்களைக் குறித்த சமூகக் கண்ணோட்டமும் மனப்பான்மை களும் மாற வேண்டும் என்று புத்தர் போதித்தார். கணவர்கள்

தங்களது மனைவிமார்களுக்கு உரிய மரியாதையும் மதிப்பும் அளித்து இல்லறத்திலே அன்புறு நேயத்துடன் கூடிய ஒரு சுமுகமான நெறி பிறழாத உறவை வளர்த்து நிலைநாட்ட வேண்டும் என்று புத்தர் கூறியுள்ள அறிவுரை அந்தக் காலத்துக்கு எவ்வளவு முக்கியமானதாகவும் சிறப்பானதாகவும் இருந்ததோ அவ்வளவு இந்தக் காலத்துக்கும் மிகவும் பொருத்தமானதாகவும் தேவையானதாகவும் இருக்கின்றது.

[8] சேமிப்பு நிதிகளைச் சேர்த்து வைத்து வளர்த்துக்கொள்ள எந்த வங்கிகளும் இல்லாத அந்தப் பழங்கால இந்தியாவில், மக்கள் வழக்கமாக தங்களது சொத்துக்களையும் சேமிப்புகளையும் பொன் வெள்ளி ஆபரணங்களிலும் அணிகலன்களிலும் முதலீடு செய்தார்கள். பெண்களின் உடல்களை அலங்கரித்த இந்தப் பொன் வெள்ளி ஆபரணங்களும் அணிமணிகளும் மட்டுமே கணவர் மரணமடைந்துவிட்டால் மனைவிக்கு உள்ள ஒரே ஆதரவாகவும் சேமிப்புகளாகவும் இருந்தன. தற்காலத்தைப் பொருத்தவரை புத்தர் இங்கு கூறியுள்ள அறிவுரையின் பொருள், கணவர்கள் எதிர்பாராத விதமாகத் தாம் கவலைக்கிடமான முறையில் நோய்வாய்ப்படும் நேரங்களில் அல்லது மரணமடைய நேரிடும்போது, தங்களது மனைவி மக்கள் வறுமையில் ஆழ்ந்து அல்லலுறக் கூடாது என்பதற்காகத் தேவையான அளவு காப்பீடு செய்து அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கை அமைய வழிவகுத்து வைக்க வேண்டும் என்பதாகும். இவ்வாறு காப்பீட்டை உறுதி செய்வதற்குத் தேவையான நடைமுறைக் காரணத்துக்காக மட்டுமல்லாமல், மனைவிமார்கள் இயற்கையாகக் கொண்டுள்ள தங்களை அலங்கரித்துக் கொள்ளும் விருப்பார்வத்துக்கு மதிப்புக் கொடுத்து அவர்களை மகிழ்விக்க எல்லாக் கணவர்களும் அவ்வப்போது ஆபரணங்களையும் அணிகலன்களையும் மற்ற பரிசுப் பொருள்களையும் வழங்க வேண்டும் என்கிறார் புத்தர். இதுவும் கணவர்களின் முக்கியமான கடமையாகும்.

[9] வீட்டு வேலைக்காரர்கள் என்று இங்கு குறிப்பிடப் பட்டுள்ளதில் பணிப் பெண்களும் உள்ளடக்கம். இந்தக் காலத்தில் பணிப்பெண்கள் கொடுமைப்படுத்துவதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டு எவ்வளவு இல்லத் தலைவிகள் வழக்கு மன்றங்களுக்கு இழுத்தடிக்கப் பட்டு அவமானங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள், குடும்பங்களுக்கு எவ்வளவு சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை நாம் கண்கூடாக் காண்கிறோம். ஆகவே, புத்தர் இங்கு வழங்கியுள்ள அறிவுரை எவ்வளவு முக்கியமானது என்பது விளங்கும்.

[10] கணவர்கள் எவ்வளவு சிரமங்களுக்கு உட்பட்டு எவ்வளவு இன்னல்களுக்கு ஆட்பட்டு, கடினமாக உழைத்துச் சம்பாதிக் கிறார்கள். அந்தச் சம்பாத்தியத்தை அளவுக்கு மீறிச் செலவுகள் செய்து அல்லது பயனின்றி வீண் செலவுகள் செய்து அழித்து விடாமல் இருக்க வேண்டியது மனைவிமார்களின் மிக முக்கியமான கடமையாகும். அவர்கள் நல்லறிவோடு ஆய்ந்தாராய்ந்து மிதமாகச் செலவு செய்ய வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, இயன்ற அளவு குடும்பத்தின் சொத்தை அதிகரிக்கவும் பாதுகாக்கவும் செலவுகளைக் குறைத்துச் சேமித்துவைக்க வேண்டும். புத்தரது அறிவுரை அந்தக் காலத்துக்கு மட்டுமல்லாமல் தற்காலத்துக்கும் எவ்வளவு பொருத்தமானதாகவும் முக்கியமானதாகவும் உள்ளது, எக்காலத்துக்கும் எவ்வளவு நடைமுறைக்கு ஏற்றதாக உள்ளது என்பதற்கு, இந்தக் குறிப்பிட்ட போதனை இன்னொரு உதாரணமாகும்.

[11] முதலாளிகளின் கடமைகளில் நான்காவதாகக் கூறப்பட்டுள்ள இந்த அறிவுரை தற்காலத்திற்கும் மிகப் பொருத்தமானதாகும், தேவையானதாகும். செயல்படும்போது, செழிப்பாக வளரும்போது, முதலாளிகள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் இலாபங்களையும் ஆதாயங்களையும் தக்க முறையில் தொழிலாளிகளுக்குப் பரிசுகளாகவும் ஊக்க நன்கொடைகளாகவும் ஆதாயப் பங்குகளாகவும் வழங்கி அவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். இது தொழிலாளிகள் முதலாளிகள் மீது கொண்டுள்ள நேய உணர்வையும் பற்றையும் விசுவாசத்தையும் அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் மேலும் ஊக்கத்தோடு கடுமையாக உழைத்து தொழிலை அல்லது வாணிகத்தை விருத்தி செய்ய இது ஒரு தூண்டு விசையாக இருக்கும். நீண்டகால நோக்கில் இது முதலாளிகளுக்கு எவ்வளவு நலன் பயக்கக்கூடியதாக இருக்கும் என்பது கருத்தில் கொள்ளத்தக்கது.

[12] 2600 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டதான புத்தரது அந்தக் காலத்தில் வேலைக்காரர்களை அடிமைகளாகவும் உடைமை களாகவும் வைத்திருக்கும் வழக்கம் இருந்தது. வேலைக்காரர்கள் போதிய ஊதியம் வழங்கப்படாமல் அல்லது ஊதியமே வழங்கப்படாமல் சுரண்டிப் பிழிந்து வேலைவாங்கப்பட்டார்கள். குறைந்தபட்ச உழைப்புக் கூலிகள் அல்லது சம்பளங்கள், வேலை செய்யும் இடங்களில் அடிப்படை வசதிகள் என்பது போன்ற பேச்சுக்களுக்கே அந்தக் காலத்தில் இடமில்லை. கடந்த நூற்றாண்டிலேதான் தொழிற்சங்கங்கள் எழுச்சிபெற்றன, தொழிலாளிகளின் உரிமைகளுக்காகப் போராட்டங்கள் எழுந்து

தொழிலாளிகளின் நிலை முன்னேறியது. இவ்வாறிருக்க, இன்றைக்கு 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே புத்தர் தொழிலாளிகளின் உரிமைகளைப் பற்றிப் பேசியிருப்பது உண்மையில் மிகுந்த வியப்புக்குரியதாகும்.

[13] அன்புறு நேயத்தோடு கூடிய எண்ணங்கள் சொற்கள் செயல்கள் ஆகியவற்றால் இல்லறத்தார் துறவிகளையும் மற்றும் ஆன்மீகக் குருமார்களையும் வரவேற்று உபசரிக்க வேண்டும் என்று இங்கு கூறப்படும்போது, அந்த அறிவுரை துறவிகளையும் ஆன்மீகக் குருமார்களையும் பொருத்து மட்டும்தான் இல்லறத்தார் மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ள கடமை என்பதல்ல. எண்ணங்கள் சொற்கள் செயல்கள் யாவற்றிலும் ஒருவர் அனைத்து மக்களிடமும் அனைத்து உயிர்களிடமும் அன்பு பாராட்டி நடந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல சொற்கள், நல்ல செயல்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஒருவர் அனைத்து மக்களுக்கும் அனைத்து உயிர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கும்போது, அவர் துறவிகளிடமிருந்தும் ஆன்மீகக் குருமார்களிடமிருந்தும் கற்ற போதனைகளையே கடைப்பிடிக்கிறார். அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டதை இவ்வாறு வாழ்க்கை நடைமுறையில் செயல்படுத்தி, நல்லொழுக்க நெறியில் நடக்கும்போது, அவர் உண்மையிலேயே துறவிகளின் மற்றும் ஆன்மீகக் குருமார்களின் முயற்சிகளுக்குத்தக்க கைம்மாறு செய்தவராகிறார். இந்த நடத்தை அவருக்கு மட்டுமல்லாமல் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும் நன்மை பயப்பதாக உள்ளது.

[14] இல்லறத்தார் நல்லொழுக்க நெறியில் நின்று, பாரபட்சமின்றி எல்லாத் துறவிகளுக்கும் ஆன்மீகக் குருமார்களுக்கும் பொதுவாக ஆதரவு தந்து அவர்களது உலகாயதத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். அவர்கள் ஆதரவும் பக்தியும் மிகுதியாக ஒரே ஒரு குறிப்பிட்ட துறவி அல்லது ஆன்மீகக் குருவுக்கு மட்டும் என்றிருக்கக் கூடாது. குரு நேர்மையானவராகவும் நல்ல போதனைகளை வழங்குபவராகவும் இருந்தால், அது மிக நன்று. ஆனால் ஓரிரு குருமார்களிடம் மட்டும் கொள்ளும் அளவுக்கதிகமான பற்றும் பக்தியும் அறிவுக் கண்களை மறைத்து அவர்களது போதனைகள் முறையற்றவையாகவும் தவறானவையாகவும் இருந்தாலும்கூட அவற்றையும் இணங்கி ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்துவிடும். இவ்வாறு வழி தவறிச் சென்றுவிடும் அபாயம் இங்கு உள்ளது. மேலும், அத்தகைய தனிப்பற்றுக்குரிய அந்தக் குறிப்பிட்ட குரு அல்லது துறவி மறைந்துவிட்டால், அவருக்குப் பிறகு சாதகர் அவர் மீது கொண்டிருந்த அளவற்ற பக்தியின் காரணமாக வேறு எந்தக் குருவையும் நாடாமல் வாளா

இருந்துவிட நேரிடும். அப்போது சாதகர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தேவையான மதிப்புமிக்க ஆன்மீக வழிகாட்டுதலை இழந்துவிடுவார்.

[15] சாதகரது ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான அனைத்தையும் துறவி செய்ய வேண்டும் என்று இங்கு கூறப்படுவதில் குறிப்பாக அன்பு நேயம், கருணை, பிறர் நலத்தில் மகிழ்ச்சி, சமநிலை ஆகிய நான்கு பிரம்ம விஹாரங்களில் (தெய்வீகத் தளங்களில்) உறையும் பயிற்சி, உள்நோக்குத் தியானம் ஆகியவையும் மற்றும் இதர உயரிய ஆன்மீகப் போதனைகளும் பயிற்சிகளும் உள்ளடங்கியுள்ளன.

ꙮꙮꙮ❖❖ꙮꙮꙮ

6. வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவதற்குத் தேவையான பண்புகள்

வெற்றிகண்ட மனிதர்களின் பண்புகள்

விவேகத்துடன் செயல்படுபவர் நல்லொழுக்கம் காப்பவர்,
அன்புள்ளம் கொண்டவர் பரிவுடன் பழகுபவர்,
நாநலம் வாய்ந்தவர்,
தற்பெருமை இல்லாதவர் பணிவானவர்—
அத்தகைய ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வெற்றி காண்கிறார்.

சோம்பலற்றவர் ஊக்கமுள்ளவர்
செயற்திறன் மிக்கவர்,
இடையூறுகளால் மனந் தளராதவர்,
நன்னடத்தை கொண்டவர், கூர்மதி வாய்ந்தவர்—
அத்தகைய ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வெற்றி காண்கிறார்.

யாரும் எளிதில் அணுகக்கூடியவர் உதவும் உள்ளம் கொண்டவர்,
அன்பான கனிவான சொற்களையே கூறுபவர்,
தன்னலப்பற்று இல்லாதவர்,
ஒரு ஆசிரியராகவும் வழிகாட்டியாகவும் தலைவராகவும் இருப்பவர்—
அத்தகைய ஒருவர் வாழ்க்கையில் வெற்றி காண்கிறார்.

ꙮꙮꙮ❖❖ꙮꙮꙮ

ஒருவரது குணத்தைக் காட்டும் நடத்தையும் பண்புகளுமே முக்கியம், அவரது வெளித்தோற்றமல்ல. இவ்வுலகில் உயிரற்றவை உயிருள்ளவை ஆகிய அனைத்துக்கும் எவ்வாறு நிலம் அடித்தளமாகவும் ஆதாரமாகவும் உள்ளதோ, அவ்வாறே மனிதரின் உடல்—மன வளர்ச்சிக்கும் வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கும் நல்லொழுக்க நெறி அடித்தளமாகவும் ஆதாரமாகவும் உள்ளது. மனிதரின் அனைத்து நற்பண்புகளும் மேன்மைகளும் சாதனைகளும் நல்லொழுக்க நெறியிலிருந்து கிளைக்கின்றன. ஆகவே, வாழ்க்கையில் உண்மையான நிலைத்த வெற்றி பெறுவதற்கு ஒருவர் நல்லொழுக்கம் காப்பவராக இருக்க வேண்டும். விவேகத்துடன் செயல்படுபவராக இருக்க வேண்டும். இதன் பொருள் ஒருவர் நல்லது எது தீயது எது என்று பகுத்துக் காணும் நல்லறிவுத் திறன் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, நல்லறிவு காட்டுகின்றபடி நல்லதையே செய்பவராகவும் தீயவற்றைச் செய்யாமல் தவிர்ப்பவராகவும் அவர் எப்பொழுதும் உண்மையில் இருக்க வேண்டும் என்பதும் ஆகும். மேலும் அவர் அன்பும் பரிவும் கொண்டவராகவும் பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்தும் கடும் சொற்களை என்றும் பேசாதவராகவும் இருக்க வேண்டும். அவர் பணிவுள்ளவராகவும் இணக்கமானவராகவும் இருத்தலும் அவசியம்.

அடுத்துக் கூறப்படுவது, வாழ்க்கைத் தொழில் மற்றும் பணிகளில் வெற்றியடைவதற்குத் தேவையான இன்றியமையாத பண்புகளைப் பற்றியாகும். வேளாண்மை, உற்பத்தித் தொழில், வாணிகம், அரசுப்பணி — எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதிலே வெற்றி காண்பதற்கு கடும் உழைப்புக்கு அஞ்சாமை முதன்மையும் முக்கியத்துவமும் வாய்ந்ததாகும்; வேறு எந்தப் பண்பும் கடும் உழைப்புக்கு மாற்றாக அமைய முடியாது. பிரச்சினைகளும் இடையூறுகளும் எழும்போது மனம் சோர்வடையாமல் உறுதியாக இருப்பதும், இன்னல்கள் நேரிடும் காலங்களிலும் நேர்மை காப்பதும் வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கு மூல அடிப்படையான பண்புக் கூறுகளாகும். எதிர்ப்பைக் காணும்போதும் பண்பும் மரியாதையும் காட்டுவதும், புதுத் திறமைகளையும் செயல்முறைகளையும் கற்றுக்கொண்டு பணிகளைச் சிறப்பாக ஆற்றுவதில் ஆர்வமும் வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கு இன்றியமையாத மேம்பட்ட பண்புகளாகும்.

இறுதியாக, அவர் பிடிவாத குணம் இல்லாமல் திறந்த மனம் கொண்டவராகவும் விரைந்து சென்று மற்றவர்களுக்கு உதவும் பண்பு கொண்டவராகவும் இருத்தலும் அவசியம். மேலும் அவர் யாரையும் நெருங்கவிடாமல் தனிமை காப்பவராகவும்

தற்பெருமையுடன் விலகி நிற்பவராகவும் இருத்தலாகாது. அவர் அன்பான, கனிவான வார்த்தைகளையே பேச வேண்டும். அவற்றோடு கூட, தாம் பெற்ற அறிவையும் அனுபவத்தையும் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டு அனைவருக்கும் உதவும் குணம் கொண்டவராகவும் இருக்க வேண்டும் அவர். தாம் அடைந்த சாதனைப் பாதையிலே ஒருவர் மற்றவர்களையும் வழிநடத்தி இட்டுச்செல்லும்போது, வெற்றியிலே முழுமையையும் உச்சத்தையும் அடைந்தவராகிறார்.

ൡൡൡ❖❖ൡൡൡ

வெற்றிபெற்ற தலைவர்களின் பண்புகள்

தாராள மனப்பான்மை, இனிய கனிவான பேச்சு,
மற்றவர்களுக்கு எப்போதும் உதவும் குணம்,
அனைவரையும் சமமாக மதித்து நடுநிலை வழுவாமல்
நேர்மையாக நடத்தல்—
ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் இவை தேவை.

ஓடும் வண்டி ஒழுங்காகச் செல்வதற்கு எவ்வாறு தாங்கி நிற்கும் அச்சாணி தேவையோ அவ்வாறே உலகம் முழுவதும் ஒழுங்காக இயங்குவதற்கு வெற்றியை வழங்கும் இந்த நான்கு பண்புகளும் தேவை.
இந்த வெற்றிப் பண்புகள் இல்லையெனில்,
தாயார் அல்லது தகப்பனார் கூட
தமது குழந்தைகளிடமிருந்து
போற்றுதலையோ பாராட்டுதலையோ மதிப்பையோ
எதிர்பார்க்க முடியாது.

வெற்றிக்கு இன்றியமையாத இந்த நான்கு பண்புகளையும்
விவேகமுள்ளவர் சரியானபடி ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்க்கிறார்.
இவ்வாறு ஆழ்ந்து சிந்தித்துத் தியானிப்பதன் மூலம்
அவர் அந்த நற்பண்புகளைத் தம் மனத்திலே பதிக்கிறார், வளர்க்கிறார்.
அப்போது அவருக்கு வெற்றியும் மேன்மையும் புகழும் தாமே வந்தடைகின்றன.

ൡൡൡ❖❖ൡൡൡ

எந்தவொரு சமுதாய அமைப்பும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்து வெற்றிகரமாக இயங்குவதற்கு அங்கு நல்ல ஆக்கபூர்வமான நற்பண்புகளைக் கொண்ட தலைவர்கள் தேவை. அரசாங்கம், உற்பத்தித் தொழில், வாணிகம் — எந்தத் துறைகளில் இருந்தாலும் தலைவர்கள் என்பவர்கள் தம்மியல்பாகத் தாராள உள்ளம் கொண்டவர்களாகவும் அளவுக்கதிகமான பேராசைகளிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டவர்களாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இல்லையெனில், அவர்கள் இலஞ்ச ஊழல் போன்ற இழிசெயல்களுக்கு இரையாகிவிடுவார்கள். சமுதாயத்தின் மூலதனங்களைத் தமது சொந்த நலன்களுக்காகச் சூறையாடு வார்கள்; பொதுமக்களிடமிருந்தோ அல்லது தமது சொந்த நிறுவனங்களிலிருந்தோ கூடக் களவாடுவார்கள். இலஞ்ச ஊழல் தடுத்து ஒழிக்கப்படவில்லையென்றால், அப்போது எந்தவொரு சமுதாயமாக இருந்தாலும் சரி, அது நிச்சயம் வீழ்ச்சியடைந்தே தீரும்; அதன் வீழ்ச்சி தடுத்து நிறுத்தப்பட முடியாது. இறுதியிலே சமுதாயம் முழுமையும் இன்னல்களுக்கும் இடர்களுக்கும் ஆட்பட்டு நசிந்துவிடும்.

நல்ல தலைவர்கள் தன்னலப் பற்றுக்களைத் தவிர்த்தவர்க ளாகவும், பிறர் நலனையும் மகிழ்ச்சியையும் பேணுபவர்களாகவும் கருணையுள்ளம் கொண்டவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். சமுதாயத்தின் செல்வங்களையும் மூலதனங்களையும் வறுமையில் வாடுபவர்களுக்கு உதவும் வகையிலும், தாழ்த்தப்பட்டு நலிந்து கிடப்பவர்களின் வாழ்க்கை நிலைகளை மேம்படுத்தும் வகையிலும் பயன்படுத்துவதற்கு ஆர்வங்கொண்டவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் அவர்கள். இவ்வாறு பொதுநல நோக்கோடு அவர்கள் செயல்படும்போது, சமுதாயம் மேம்படும், மேலும் மேலும் உயர்ந்த நிலைகளுக்கு அது முன்னேறிச் செல்லும்.

தலைவர்கள் நாவன்மையும் நாநலமும் கொண்டவர்களாகவும் பேச்சுக்களைத் திறம்படக் கையாள்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். எந்த நிலையிலும் எந்தக் காலத்திலும் அவர்கள் யாரையும் இழிவுபடுத்தலாகாது; மற்றவர்களின் தன்மதிப்பிற்கு ஊறுபாடு விளைவிக்கும் வகையில் சொல்லாடல் கூடாது, செயல்படக் கூடாது. ஏனெனில், அத்தகைய பேச்சுக்களும் செயல்களும் வெறுப்பையும் மனக் கசப்பையும் வன்மத்தையும் ஒற்றுமைக் கேட்டினையுமே வளர்க்கும். தலைவர்கள் தாம் பெற்றுள்ள பதவிகளையும் அதிகாரங்களையும் தவறான வழிகளில் பயன்படுத்தாமல், எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் சமயங்களிலும் நாட்டின் சட்ட திட்டங்களையும் ஒழுங்குமுறை விதிகளையும்

மதித்து நடப்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். இறுதியாக, அவர்கள் மற்றவர்களுடைய செல்வம், மதம், இனம், சமுதாயப் படிநிலை, அதிகாரம், பதவி, புகழ் ஆகிய எந்தப் புறக்கூறுகளாலும் பாதிக்கப்படாமல், அனைவரையும் சமமாக மதித்து நடக்க வேண்டும்; எந்தச் சமயத்திலும் நடுநிலை கோணாது நேர்மையாகவும் நாணயமாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால், சமுதாயத்தை வழிநடத்திச் செல்லும் தலைவர்கள் தாராள குணம் கொண்டவர்களாகவும், இனிமையானவர்களாகவும், பிறருக்கு உதவும் பெருந்தகைமை கொண்டவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். சமுதாயத்திலே உள்ள ஒவ்வொருவரின் இன்னலம், மகிழ்ச்சி, வாழ்க்கை வளம் ஆகிய இவையே தலைவர்களின் பேரார்வக் குறிக்கோள்களாக இருக்க வேண்டும். தலைவர்களின் இந்தப் பண்புகளே சமுதாயம் முழுவதையும் ஒன்றாகப் பிணைத்துத் தாங்கி நிலைநிறுத்துகின்றன. இவையின்றேல், சமுதாயம் சீர்குலைந்துவிடும், வீழ்ச்சியடைந்து விடும். இந்த நற்பண்புகளில் எது குன்றினாலும், சமுதாயத்தின் தலைவர்கள் இளந் தலைமுறையினரின் மதிப்பையும் மரியாதையையும் இழந்து விடுவார்கள்.

இந்தப் பண்புகளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து தம்மைப் பண்படுத்தி இவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளும் தலைவர்கள் மேன்மக்கள் நிலையை அடைகிறார்கள், பெயரும் புகழும் பெறுகிறார்கள், சமுதாயத்தினரால் போற்றி மதிக்கப்படுகிறார்கள்.



துணை நூல்கள்

பௌத்த சமூக தத்துவம் — ஒரு அணுகுமுறை; சங்கைக்குரிய P. *ஞானராமா*
(*An Approach to Buddhist Social Philosophy* - Ven P. Gnanarama)
ஒரு வாழ்வியல் அமைப்பு விதித் தொகுதி — பிக்கு P.A. *பயுட்டோ*
(*A Constitution for Living* - Bhikku P.A. Payutto)
ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் பௌத்தம் — W.G. *வீரரத்னே*
(*Buddhism for Every Man* - W.G. Veeraratne)
பௌத்த அறவியல் நன்னெறிக் கோட்பாடு — முனைவர் K. *ஸ்ரீதம்மானந்தா*
(*Moral and Ethical Conduct of a Buddhist* - Dr. K. Sri Dhammananda)

சிகாலோவாத சுத்தம் — சங்கைக்குரிய P. பெமெரத்தனா
(*Sigalovada Sutta* - Ven. P. Pemeratana)
சிகாலோவாத சுத்தம் — பியா டேன்
(*Sigaloveda Sutta* - Piya Tan)
சிகாலோவாத சுத்தம் — நாரத தேரா
(Sigalovada Sutta - Narada Thera)
சிகாலோவாத சுத்தம் — ஜான் கெல்லி, ஸ்யூ ஸாயர் மற்றும் விக்டோரியா யரெகம்
(*Sigalovada Sutta* - John Kelly, Sue Sawyer and Victoria Yareham)
இலட்சிய சமுதாய சாசனம் — சங்கைக்குரிய P. ஞானராமா
(*The Charter of an Ideal Society* - Ven. P. Gnanarama)
சித்திரங்களில் சிகாலோவாத — சங்கைக்குரிய K. தம்மஸ்ரீ
(*The Sigalovada in Pictures* - Ven. K. Dhammasri)
சமூக இணக்கத்திற்கு மார்க்கம் — சங்கைக்குரிய U. பியின்னியதிகா
(*The Way to Social Harmony* - Ven. U. Pyinnyathiha)



செல்வம் சேர்ப்பது எவ்வாறு

(வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தம்)

செல்வம் குவிப்பது எவ்வாறு என்கிற இந்தக் கட்டுரை புத்தரது வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த அறிவுரை தீகஜானு சுத்தம் என்றும் கூறப்படுகின்றது. இல்லறத்தார் வாழ்க்கையில் இன்னலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பெருக்கி வளர்த்துகொள்வதற்கான வழிமுறைகளை இந்தப் பேருரை போதிக்கின்றது.

தீகஜானு என்று பெயர்கொண்ட ஒரு இல்லறவாசி புத்தர் பெருமானை அணுகி அவருடைய அறிவுரையை வேண்டும்போது இந்த சுத்தம் போதிக்கப்பட்டது. ஒரு மனைவியையும் மக்களையும் கொண்ட குடும்பவாசியான தீகஜானு அழகான உடைகள், நறுமணமூட்டும் வாசனைப் பொருள்கள், விலை மதிப்புமிக்க நேர்த்தியான ஆபரணங்கள் அணிமணிகள் போன்ற உலகாயதப் பொருள்களைத் துய்த்து மகிழ்ந்தவராய் நல்ல வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். இந்த வாழ்க்கை வளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் இனி இந்தப் பிறவியில் மட்டுமல்ல வருங்காலப் பிறவிகளிலும் எவ்வாறு தொடர்ந்து நிலைபெற்றிருக்குமாறு செய்துகொள்வது என்று அவர் புத்தரைக் கேட்கிறார்.

அப்போது புத்தர் அவருக்கு இந்தப் போதனையை வழங்குகிறார். மழைநீரைச் சேகரித்து வைக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பெரிய நீர்த்தேக்கத் தொட்டியை உதாரணமாக எடுத்துக்காட்டி புத்தர் விளக்குகிறார். அந்தத் தொட்டியில் நீர் சேகரிக்கப்படுவது போலவே, உலகாயதச் செல்வம் ஆன்மீகச் செல்வம் இரண்டுமே எவ்வாறு சரியான நற்பண்புகளைக் கொண்ட ஒருவரால் சேர்த்துக் குவிக்கப்படுகின்றது என்று புத்தர் அழகுற விவரிக்கிறார்.

1. பொருட் செல்வம்

வாழ்க்கையில் பொருட் செல்வத்தையும் மேம்பாட்டையும் விளைவிக்கும் நான்கு பண்புகள்

• இடைவிடாது தொடர்ந்த முயற்சி

வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத பொருட் செல்வத்தை ஈட்ட ஒருவர் எந்தத் தொழிலை அல்லது பணியை மேற்கொண்டாலும், அவர் சோம்பித் திரிவதின்றி அதிலே கடுமையாக உழைப்பவராய் இருக்க வேண்டும். அவள் அல்லது அவர் பொருட் செல்வத்தைச் சேர்க்க என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டுமோ அவற்றைப்பற்றி நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்; செய்ய வேண்டியவற்றை எவ்வாறு திறம்படச் செய்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கற்றுக்கொண்டபடி அவர் செயல்திறனோடு கடும் முயற்சி மேற்கொண்டு செயல்பட வேண்டும். தேவையானபோது வேலைகளை மற்றவர்களோடு பொருத்தமான வகையில் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

• விழிப்புணர்வு குறையாமல் எச்சரிக்கையோடு இருத்தல்

சமுதாயத்தின் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நேர்மையான முறையில் செல்வம் சேர்க்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு சேர்த்துக் குவிக்கப்பட்ட செல்வம் சரியாகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். திருடர்கள் மற்றும் கொள்ளையர்களிடமிருந்தும், தீ வெள்ளம் போன்ற அபாயங்களிலிருந்தும், ஏமாற்று வித்தைக்காரர்களிட மிருந்தும், பேராசை கொண்டு செல்வத்தை அபகரிக்க முயலும் உண்மையான அன்பு இல்லாத உறவினர்களிடமிருந்தும் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குத் தக்க முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அநாவசியமான வரிகளைத் தவிர்க்கும் வகையிலும், அரசாங்கம் தவறாகப் பறிமுதல் செய்துவிட எந்த வாய்ப்பினையும் வழங்காத முறையிலும் செல்வ நிதி நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். பொறுப்பற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் வீண் செலவு செய்து செல்வத்தை விரயமாக்குவதைச் சரியான சமயத்தில் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

• நல்லவர்களோடு கூட்டுறவு, தொடர்பு

நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களோடு மட்டும் கூட்டுறவும் தோழமையும் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவர்கள்

இளையவர்களாக இருந்தாலும் சரி அல்லது வயதானவர்களாக இருந்தாலும் சரி, அது ஒரு பொருட்டல்ல; அவர்கள் நல்லொழுக்கம் காப்பவர்களாகவும், பிறருக்கு உதவும் ஈகை உள்ளம் கொண்டவர்களாகவும், உண்மை அறிவும் ஆன்மீகப் பண்புகளும் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பதே முக்கியம். அவ்வகையான தொடர்பு கொண்டிருக்கும்போதுதான் ஒருவர் ஆக்கபூர்வமான வழியில் செல்ல ஊக்குவிக்கப்படுவார், அறநெறி பிறழாத வாழ்க்கையில் நிலைத்திருப்பார்.

- **சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கை**

விவேகமுள்ள ஒரு இல்லறத்தார் தனது வருமானத்தையும் செய்ய வேண்டிய செலவினங்களையும் நன்கு அறிந்தவராக இருக்கிறார். அந்த அறிவுணர்வோடு, வருவாய்க்கு மீறிய செலவு செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்கிறார். அவர் வரம்புக்கு மீறி ஊதாரித்தனமாகச் செலவு செய்வதும் இல்லை. அதேசமயம் கருமித்தனமாக செய்ய வேண்டிய செலவுகளைச் செய்யாமல் இருப்பதும் இல்லை. ஒரு தராசுத் தட்டில் ஒரு பொருளை எடைபோட்டுப் பார்க்கும் வணிகர் அந்தப் பொருளுக்குச் சரியாக எடைகளை மறு தட்டில் வைத்து அந்தப் பொருளின் சரியான எடையைத் துல்லியமாகக் கணிக்கிறார். அதுபோலவே, அறிவுள்ள இல்லறத்தார் தமது எல்லாச் செலவுகளையும் வருவாய்க்கு அதிகமாக இல்லாதவாறு சமநிலைப்படுத்துகிறார். வருவாய்க்கு மீறிச் செலவு செய்யும் ஒருவர் பல பிரச்சினைகளுக்கும் கடன் தொல்லைகளுக்கும் ஆட்பட்டு விரைவில் சீரழிந்துவிடுவார். அதற்கு நேர் எதிர்முனைக் கோடியில் இருக்கும் ஒரு கருமி செலவே செய்யாமல் பணத்தைச் சேகரித்துக் குவித்து வைத்தாலும் மகிழ்ச்சியற்ற வறட்சியான ஒரு வாழ்க்கையே வாழ்கிறார்; இறுதியில் இறக்கும்போது செல்வத்தை எடுத்துக் கொண்டு செல்வதும் இயலாது. இருக்கும்போதும் சரி இறக்கும் போதும் சரி, துயரம் மிக்கதாக, இரங்கத்தக்கதாக இருக்கிறது ஒரு கருமியின் வாழ்க்கை!

பொருட் செல்வத்தையும் வாழ்வில் மேம்பாட்டையும் இழக்கச் செய்யும் தீய பழக்கங்கள் நான்கு

- வரம்பு மீறிய ஒழுக்கக் கேடு, சிற்றின்பத் தோய்வு, வரைவின் மகளிரோடு கண்டபடிக் கலப்பு
- அடிக்கடி மட்டுமீறிய குடிப்பழக்கம், போதைப் பழக்கம்
- சூதாட்டப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிடுதல்

- *தீயவர்களோடு தொடர்பு, கூட்டுறவு கொள்வது.*

பொருட் செல்வத்தையும் வாழ்வில் மேம்பாட்டையும் வளர்க்கும் நல்லவை நான்கு

- *வரம்புமீறிய ஒழுக்கக் கேடு, சிற்றின்பத் தேடல், வரைவின் மகளிரோடு கண்டபடிக் கலப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.*
- *மதுக்குடி மற்றும் போதைப் பொருள்களைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.*
- *சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.*
- *நல்லவர்களோடு தொடர்பு, கூட்டுறவு கொள்வது.*

நீரை உள்ளே கொண்டுவரும் நான்கு குழாய்களையும் நீரை வெளியெடுத்துச் செல்லும் நான்கு குழாய்களையும் கொண்ட ஒரு பெரிய நீர்த்தேக்கத் தொட்டியை எண்ணிப்பாருங்கள். நான்கு உட்கொணரும் குழாய்கள் தொட்டியில் நீரை நிரப்புகின்றன; வெளியேற்றும் குழாய்கள் நீரை வடிக்கின்றன.

உட்கொணரும் குழாய்கள் எப்பொழுதும் திறந்திருந்து வெளியேற்றும் குழாய்கள் மூடப்பட்டு இருந்தால், மழை இல்லாவிட்டாலும் கூடத் தொட்டியில் தண்ணீர் அளவு குறையாமல் இருக்கும்; மழை பெய்யும்போது உட்குழாய்கள் நீரைக் கொணர தொட்டியில் தண்ணீரின் அளவு நிச்சயம் அதிகரிக்கும்.

அதுபோல, பொருட் செல்வமும் வாழ்வில் வளமும் பெருக வேண்டும் என்றால், இழப்பிற்குக் காரணமாகும் நான்கு தீய பழக்கங்களும் எப்பொழுதும் தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டும், வருவாய்ப் பெருக்கத்திற்குக் காரணமாகும் நான்கு நற்குணங்களையும் செயல்களையும் வளர்க்க வேண்டும்.

2. ஆன்மீகச் செல்வம்

எதிர்கால வாழ்க்கையிலும் வரும் பிறவிகளிலும் மகிழ்ச்சியையும் இன்னலத்தையும் உறுதிசெய்யும் நான்கு பண்புகள்

- ***சமயப்பற்று / திடநம்பிக்கை***

புத்தர் மீதும் அவரது போதனைகள் மீதும் திடநம்பிக்கை கொண்டிருப்பதை இது குறிக்கின்றது. இது குருட்டு

நம்பிக்கையல்ல; அறிவுபூர்வமாகப் புத்தரது போதனைகளைப் புரிந்துகொண்டு உள்வாங்கிய உண்மை அறிவின் அடிப்படையிலேயே இந்த நம்பிக்கை எழுகின்றது.

- **நல்லொழுக்கம்**

கொலை (பிற உயிர்களுக்கு ஊறு விளைவித்தல்), களவு, தவறான காம நடத்தை, பொய்யுரை / தவறான உரை புகல்தல், மனத்தினை மயக்கிச் சுய கட்டுப்பாட்டை இழக்கச் செய்யும் போதைப் பொருள்களை அருந்துதல் போன்ற குற்றங்களைத் தவிர்த்து விலக்கும் நல்லொழுக்கத்தை இது குறிக்கின்றது.

- **தாராள குணம்**

பேராசைகளிலிருந்து விடுபட்டு அறச்சிந்தனையோடு ஈகை உள்ளம் கொண்டிருப்பதையும் பிறருக்கு விரைந்து சென்று உதவும் நல்மனப்பாங்கையும் இது குறிக்கின்றது.

- **மெய்யறிவு**

இவ்வுலகில் நாம் காணும் அனைத்தும் காரணங்களையும் சூழ்நிலைகளையும் ஆதரவுகளையும் சார்ந்து உண்டாகின்ற கூட்டுப்பொருள்களேயாகும். எது உண்டானாலும், எது எழுந்தாலும், அது காலப்போக்கில் மறைந்தே தீரும், வாழ்வின் இந்த நிலையாமைத் தன்மையை உள்ளது உள்ளவாறு உணர்வதே மெய்யறிவு. இந்த மெய்யறிவே நீடித்து நிலைத்திருக்கும் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் வழங்கக் கூடியது.

சுருக்கமாக:

கடும் உழைப்பு, பணியில் கவனமாக இருத்தல்,
செல்வத்தை விவேகத்துடன் தக்க முறையில் நிர்வகித்தல்,
வருவாய்க்குக் குறைவாகச் செலவு செய்து
எதிலும் மிகையின்றி நடுவழியில் உறுதியாகச் நடத்தல்—
சேர்த்துக் குவித்த செல்வத்தை அழியாமல் பாதுகாப்பவை இவை.

தம்மப் போதனைகளில் திடநம்பிக்கையோடு நல்லொழுக்க நெறி காப்பது,
பேராசைகளிலிருந்து விடுபட்டவராய் தாராள மனப்பான்மை கொண்டிருப்பது —

இவ்வாறு கடும் முயற்சி மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செவ்வனே செய்து முடித்தல்—
இவை எதிர்கால வாழ்க்கைகளில் அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழிவகுப்பவையாகும்

திடநம்பிக்கையோடு சமயப்பற்றுக் கொண்டுள்ள ஒருவருக்கு புத்தர் போதிக்கும் நற்பண்புகளாகும் இவை.
இம்மையிலும் மறுமையிலும் மகிழ்ச்சியை விளைவிப்பவை இவை,
பொருட் செல்வத்தையும் ஆன்மீகச் செல்வத்தையும் பெருகச் செய்யும் காரணிகளாகும் இவை.



3. பொருட் செல்வமும் வாழ்வில் மேம்பாடும்

பொருட் செல்வத்தைச் சேர்த்துக் குவிப்பதும் வாழ்வில் மேன்மையை அடைவதும் அனைத்தும் வாழ்க்கைத் தொழில்களையும் பணிகளையும் செய்வதைப் பொருத்தே, அதிலும் அவற்றைச் செவ்வனே செய்வதைப் பொருத்தே, அமைகின்றன. செல்வம் பெறுவதற்கு இங்கு மந்திர வித்தைகள் எதுவும் இல்லை; வழிபாடுகளும், பலிகொடுத்து மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகளும் வேண்டுதல்களும், மந்திரத் தாயத்துகளும் பயனற்றவை. தம்மீது திட நம்பிக்கை கொண்டிருந்தால், அந்தத் திட நம்பிக்கையே வாழ்க்கையில் செல்வ வளத்தையும் மற்றும் பல நற்பேறுகளையும் தானே வழங்கும் என்றும் புத்தர் எப்பொழுதும் கூறியதில்லை. கடும் உழைப்பு, திட்டமிட்டுக் கவனத்தோடு செயல்படுவது, அறிவுத் திறனோடு செயல்படுவது ஆகிய இவையே வாழ்வில் வெற்றிக்குத் தேவையான இன்றியமையாத பண்புகளாகும்.

வெற்றிக்குத் தேவையான மற்ற பண்புகள் மேற்கண்ட முதன்மையான பண்புகளுக்கு ஆதரவுகளாகச் செயல்படுபவை யாகும். உதாரணத்திற்கு, சேர்த்து வைத்துள்ள செல்வத்தை அக்கறையோடு கண்காணித்து, அழியாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியமாகும். அவ்வளவு சிரமங்களைப் பட்டுக் கடும் உழைப்பால் சேகரித்த செல்வத்தை எளிதிலே இழந்துவிடக் கூடாது.

மற்றொரு முக்கியமான கூறு தோழமைத் தொடர்புகளாகும். புத்தர் இதைப்பற்றி அடிக்கடி வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளார். தீய

நண்பர்கள், மற்றும் நல்லொழுக்கம் இல்லாத கூட்டாளிகள் ஆகியோரோடு கொள்ளும் கூடா உறவு அழிவுக்குக் காரணமாகி விடும். ஏனெனில், இத்தகையோர் மிதமிஞ்சிய மதுக்குடி, சூதாட்டம், பொது மகளிரோடு கண்டபடிக் கலப்பு போன்ற இழிய குற்றங்களுக்கு நம்மைத் தூண்டி ஊக்குவிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். இத்தகையோரோடு நாம் எச்சரிக்கையும் கவனமான விழப்புணர்வும் இன்றி அடிக்கடி கூடாஉறவு கொண்டிருந்தால், செல்வ வளத்தைப் பெருக்குவதற்கும் ஈட்டிய செல்வத்தை அழியாமல் பாதுகாப்பதற்கும் வாய்ப்பே இல்லாமல் போய்விடும்.

பொருட் செல்வம் சேர்ப்பதையே வாழ்க்கையின் முதன்மையான குறிக்கோளாக கொண்டிருக்கும் சில வகையான நண்பர்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்களால் நமக்கு உண்டாகும் ஆபத்து அவ்வளவாக உணரப்படுவதில்லை. சொத்துக்களையும் உடைமைகளையும் மேலும் மேலும் சேர்த்துக் குவிக்க வேண்டும், பெருக்க வேண்டும் என்று பேராசைகளும் உந்துதல்களும் மன அழுத்தங்களும் மலிந்த ஒரு சூழ்நிலையையே அவர்கள் உருவாக்கிவிடுகிறார்கள். சமுதாயமும் பொருட் செல்வத்தையே அனைத்திலும் பெரிதாக மதிப்பதாக மாறுகின்றது. பொருட் செல்வத்தைப் பெருக்க முயற்சிப்பது மோசம், கூடாது என்று புத்தர் எப்பொழுதும் கூறவில்லை. செல்வத்தை எவ்வாறு சேர்ப்பது, எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதுதான் முக்கியம். பொருள்முதல் வாதத்தை அடிப்படையாகப் பற்றிக்கொண்டுள்ள சமுதாயச் சூழலே, அறநெறி வழுவாமல் பொருள் சேர்க்க வேண்டும் என்கிற உயரிய நோக்கு இல்லாமல் எப்படியாகிலும் பொருள் சேர்க்க வேண்டும் என்கிற பேராசைக்கும் நுகர்வுக் கலாச்சாரத்துக்கும் மக்கள் அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். வாழ்வில் உண்மையான மகிழ்ச்சி என்ன, உண்மையான குறிக்கோள் என்ன என்று பகுத்தறியும் மெய்யறிவு இல்லாமல், இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் தேவையான ஆன்மீகத் தேடல்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன.

பணம் சேர்ப்பதே குறியாக இருக்கும்போது, சேர்க்கும் வழிமுறைகளின் தன்மையைப் பற்றிய கவலை எதுவும் இல்லாமல், மக்கள் தீய வழிகளிலும் நாட்டின் சட்டதிட்டங்களுக்குப் புறம்பான முறைகளிலும் செயல்படுகிறார்கள்; பிறரது நலன்களுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் ஊறுவிளைவிக்கவும், பின்னர் ஏமாற்றிச் சுரண்டவும் கூடத் தயங்குவதில்லை. செல்வ வளத்தைப் பெருக்கும் முயற்சியில் அறநெறிக் கோட்பாடுகளுக்கு இடமில்லை என்கிற தவறான கருத்து பற்றிக்கொள்ளப்பட்டு அது சமுதாயத்தை அரித்துக் கொல்லும் புற்றுநோய் ஆகிவிடுகின்றது. மிதமிஞ்சிய நுகர்வுக் கலாச்சாரமும் மக்களின் வாழ்க்கையைச் சீரழித்துவிடுகின்றது.

செல்வ வளத்தைப் பெருக்கும் முயற்சியில் இறுதியாகக் கூறப்படும் ஆதரவுக் கூறு வருவாய்க்கு மீறாமல் செலவை மிதமாக்க வேண்டும் என்பதாகும். இது சாதாரணப் பொது அறிவு காட்டும் உண்மை. இது சொல்வதற்கு எளிதாக இருந்தாலும், கடைப்பிடிப்பதற்கு மிகவும் கடினமாக உள்ளது; அதுவும் மிதமிஞ்சிய நுகர்வுக் கலாச்சாரம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளதோடு மட்டுமல்லாமல் பெரும் அளவு தூண்டி ஊக்கப்படும் ஒரு சமுதாயச் சூழலிலே இது மிகவும் கடினம். இந்தக் காலத்தில் எல்லா நிதி நிறுவனங்களும் பற்பல வகைகளிலும் பற்பல வடிவங்களிலும் எளிதான கடன்களை வழங்குவதை வழக்கமாகத் திட்டமிட்டுச் செய்கிறார்கள். இதனால் மக்கள் ஊதாரித்தனமாக வீண்செலவு செய்து ஆடம்பரமாக வாழ விரும்பும் வாழ்க்கைப்பாணிகளுக்கு அடிமைகளாகி கடன் சுமைகளாகிய பொறிகளில் சிக்குண்டு விடுகிறார்கள். வாழ்க்கைச் சாதனங்களாக நாம் விலைக்கு வாங்கி உடைமைகளாக்கிக் கொள்ளும் புறப்பொருள்களின் தர முத்திரை முக்கியமல்ல, நாம் நம்முள்ளத்திலே வளர்த்துப் பண்படுத்திக் கொள்ளும் ஆன்மீகப் பண்புகளே முக்கியம். இந்த உண்மையை எப்பொழுதும் நாம் நினைவூட்டிக்கொண்டு கருத்தில் நிலைநிறுத்த வேண்டும்.

மனம் போனபடி பிற மகளிரோடு கலப்பு, சூதாட்டம், மிதமிஞ்சிய விருந்து உண்ணல், மதுக்குடி ஆகியவை இன்றைய சமுதாயத்திலே பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள நவநாகரிகக் கூறுகள் ஆகிவிட்டன. தீங்குகளுக்கே காரணமாகும் இந்தத் தீயப் பழக்கங்களைத் தவிர்த்து விலக்குவதற்கு நல்ல நண்பர்களின் தொடர்புகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இந்த இடறு குழிகளிலெல்லாம் நாம் வீழாமல் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு சுயகட்டுப்பாடு இன்றியமையாதது.

4. ஆன்மீகச் செல்வமும் மேம்பாடும்

“உட்கொணரும் குழாய்கள் திறந்திருக்க வெளியேற்றும் குழாய்களை” எப்பொழுதும் மூடி வைத்திருந்து — அதாவது வருவாய்க்கு மீறாமல் செலவு செய்து பொருட் செல்வத்தைப் பெருக்குவதில் நாம் வெற்றியடையலாம். ஆனால், அதேசமயம் அத்தோடு கூட ஆன்மீகச் செல்வத்தையும் வளர்க்க வேண்டும் என்பதை நாம் மறக்கலாகாது. ஆன்மீக வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் இல்லையெனில், மனம் பண்படாமல் பேராசைகளுக்கும் பற்றுதல்களுக்கும் ஆட்பட்டு துக்கச் சுழற்சியிலிருந்து மீள முடியாமல் அல்லலுறுவோம்.

வாழ்க்கையில் உண்மையான வெற்றியடைய விரும்பும் ஒருவர், பொருட் செல்வமே வாழ்க்கையில் தலைசிறந்தது என்று அதற்காகவே செல்வத்தை மேன்மேலும் பெருக்க வேண்டும் என்று தூண்டும் மாயக் கவர்ச்சிக்கு, இரையாகிவிடக் கூடாது.

(அங்குத்தர நிகாயம் V : முண்டராஜா வக்கம் : பஞ்சபோக அதிக சுத்தம்)

சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால், புத்தரது கருத்துப்படி செல்வந்தர் செல்வம் சேர்ப்பது, தனது மற்றும் தனது குடும்பத்தின் நலத்திற்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் மட்டுமல்ல; பெருமளவு சூழ்ந்துள்ள சமூகத்தின் முன்னேற்றத்தையும் நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அது குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அந்தச் செல்வம் முழு சமுதாயத்தின் நன்மையையும் கருத்தில் கொண்டு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்கிறார் புத்தர். தம்மப் போதனைகளைப் பரப்பி மக்களின் அறிவுக்கண்களைத் திறக்கவும் ஆன்மீகப் பண்புகளை வளர்க்கவும் செல்வம் பயன்படுத்தப் படலாம்.

இவ்வாறு பொதுநலத்துக்காகவும் மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சிக்காகவும் செல்வத்தைப் பயன்படுத்துவது ஒருவகையில் நாம் சமூகத்திற்குப்பட்டுள்ள கடனைத் திருப்பித் தருவதேயாகும் அல்லது கைம்மாறு செய்வதாகும். இந்த வகையில் நாம் சமூகத்திற்கு நமது நன்றியைக் காட்டுகின்றோம். ஏனெனில், சமூகத்தின் சார்பில்லாமல், ஆதரவு இல்லாமல், நாம் செல்வம் ஈட்டியிருக்க முடியாது. ஆகவே சமூகத்திற்கு நாம் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளோம்.

பொருட் செல்வத்தில் மேம்பாடு ஒரு கண் என்றால், ஆன்மீகச் செல்வம் இன்னொரு கண். இரண்டு கண்களும் நன்றாக இருக்க வேண்டும். பொருட் செல்வத்தில் மட்டும் மேம்பட்டிருக்கும் ஒருவர் ஒரு கண் கொண்டவரேயாகும். பொருட் செல்வம் ஆன்மீகச் செல்வம் இரண்டிலும் மேம்பட்டவர் இரு கண்களையும் பெற்றவராக இருக்கிறார்.

மெய்யறிவு கொண்டவர் பொருட் செல்வத்தை வளர்ப்பது தமது ஆன்மீகச் செல்வத்தை வளர்த்துப் பெருக்குவதற்குப் பயன்படுத்துவதற்கேயாகும்.

அடுத்த பிறவியிலும் பின்னர் எதிர்காலப் பிறவிகளும் நம்மைத் தொடர்ந்து வருவது,
நாம் சேர்த்துக் குவித்துள்ள இந்த ஆன்மீகச் செல்வம் அல்லது கம்மாமட்டுமே.
இதுவே நமது வருங்கால வாழ்க்கைகளை நிர்ணயிக்கின்றது.

துணை நூல்கள்

தீகஜானு சுத்தம் — பியா டேன்
(*Dighajanu Sutta* - Piya Tan)
தீகஜானு சுத்தம் — தணிஸ்ஸரோ பிக்கு
(*Dighajanu Sutta* - Thanissaro Bhikku)
இன்னலத்தை விளைவிக்கும் காரணிகள் — டோர்மோட் கின்னெஸ்
(Factors Leading to Welfare - Tormod Kinnes)
லாங்சங்ஸ் சுத்தம் — ரிச்சர்டு புலும்பெர்க்
(*Longshanks Sutta* - Richard Blumberg)
நற்பயன் விளைவிக்கும் சொத்து — அக்கமஹ பண்டிதர் பதாந்த யு பஞ்ஞ்ய வம்ச
(*The Wholesome Propert*y - Aggamsha Pandita Bhaddants U Pannya Vamsa)
வியாக்க பஜ்ஜ சுத்தம் — நாரத தேரா
(*Vyagghapajja Sutta* - Narada Thero)



வீழ்ச்சியைத் தவிர்ப்பது எவ்வாறு

பராபவ சுத்தம்

"வீழ்ச்சியைத் தவிர்ப்பது எவ்வாறு" என்கிற இந்தக் கட்டுரை பராபவ சுத்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. உலகாயத வாழ்க்கையில் நல்லொழுக்க நெறியிலும் ஆன்மீகப் பாதையிலும் எதிர்ப்படும் இடறுகுழிகளில் வீழாமல் பாதுகாத்துக்கொள்வதைப் பற்றி இந்தச் சிற்றுரை விளக்குகின்றது. ஒருவர் வீழ்ச்சிக்கான காரணங்கள் பன்னிரண்டு:

1. உலகாயத வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சி

- ஊக்கமின்மை, மிதமிஞ்சிய உறக்கம், சோம்பலாய் இருத்தல், புலனின்பங்களைத் தேடி அலையும் கூட்டத்தாரோடு கூடாநட்பு, செய்ய வேண்டிய கடமைகளைப் புறக்கணித்தல், கோபத்தை அடக்கியாள இயலாமல் எரிந்து விழுதல், பிறரை அவமதித்தல்
- சிற்றின்பப் பிரியனாய் குடிகாரனாய் சூதாடியாய் அலைந்து திரிந்து செல்வத்தை வீண் விரயமாக்குதல்.
- வயது முதிர்ந்த பின்னர் இளம் பெண்ணை மணம் புரிந்துகொண்டு அவளது நடத்தையில் எப்பொழுதும் ந்தேகப்பட்டவராய் அவநம்பிக்கைக்கும் பொறாமைக்கும் ஆட்பட்டு இரவிலும் கூட உறக்கமின்றி அவதியுறல்; பணிகளும் தொழில்களும் புறக்கணிக்கப்படுதல்.
- குடிகாரராகவும் ஊதாரித்தனமாக வீண்செலவு செய்பவராகவும் உள்ள ஆணையோ பெண்ணையோ வேலைக்கு அமர்த்தல்.
- நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தாலும் வறியவராகிவிடும்

போது, அற்ப செல்வத்தை வைத்துக் கொண்டு பேராசைகளால் உந்தப்படுதல், வரம்புக்கு மீறிப் புகழுக்கும் திகாரத்துக்கும் வேணாவாக்கொள்ளுதல்.

2. ஒழுக்கக்கேடுகளால் வீழ்ச்சி

- செல்வந்தராய் நல்ல நிலையில் இருந்தாலும், வயது முதிர்ந்த பெற்றோர்களைப் பேணிக்காக்காமல் புறக்கணித்தல்.
- பெரும் சொத்து, விலையுயர்ந்த ஆபரணங்கள், பொன் வெள்ளி நகைகள், குறைவற்ற உணவுப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றையெல்லாம் பெற்றுச் செல்வச் செழிப்போடு வாழ்ந்தாலும், இல்லாதவர்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்கும் பரந்த மனம் இல்லாமல் தான் மட்டும் அனைத்தையும் துய்த்தல்.
- தம் பிறப்பு, செல்வம், குலம், சமுதாயப் படிநிலை ஆகியவற்றில் பெருமை கொண்டு, மமதையோடு உறவினர் களையும் மற்றவர்களையும் தாழ்வாக நடத்துதல், அவமதித்தல்
- தன் மனைவியோடு திருப்தியுறாமல் பிறன் மனைகளையும் விலை மகளிர்களையும் விழைந்து தவறான காமசுகங்களில் வேட்கை கொள்தல்.

3. ஆன்மீக வீழ்ச்சி

- தம்மம் அல்லது இதர ஆன்மீகப் போதனைகளையும் பயிற்சிகளையும் புறக்கணித்து, புலனின்பங்களையும் காமசுகங்களையும் பதவி புகழ் அதிகாரம் ஆகியவற்றையும் தேடி அலைதல்.
- தீயோரோடு நட்புக்கொண்டாடி உறவாடுவது, சான்றோர்களைப் புறக்கணித்து ஒதுக்குவது, பழி பாவங்களுக்கு அஞ்சாமை, மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதில் நாட்டமின்மை.
- அறவோர்களையும் சான்றோர்களையும் ஆன்மீகக் குருமார்களையும் ஏமாற்றுதல், பொய் சொல்லுதல், பழிதூற்றுதல், மனத்தைப் புண்படுத்தும் கடும் சொற்களைக் கூறி ஏசுதல்.



வீழ்ச்சிக்கான இந்தப் பன்னிரண்டு காரணங்களில் ஒவ்வொன்றும் பொருளாதாரத் துறையிலும் ஆன்மீகத் துரையிலும ஒருவரது முன்னேற்றத்தைத் தடுத்து நிறுத்துகின்றது. முடிவாக இவை ஒருவரைத் துக்கக் கருங்குழியிலே வீழ்த்திவிடுகின்றன.

மேற்கண்ட காரணங்களால் ஒருவருடைய வருவாய்த் துறையிலும் பேரிடர்கள் நேரிடுகின்றன. தனது வயதான பெற்றோர்களைக் கூட ஆதரிக்கத் தவறும் செல்வந்தர் எவ்வளவு தான் பணக்காரராய் இருந்தாலும், அறநெறி நோக்கிலே நிச்சயம் அவர் ஒரு ஓட்டாண்டியேயாகும். சீரிய ஒழுக்க நெறியினரான ஆன்மீகக் குருமார்களையும் துறவிகளையும் வெறுத்து ஒதுக்கும் ஒருவர் என்றுமே உண்மையான அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும், நீடித்த அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்க முடியாது.

வீழ்ச்சிக்குக் காரணங்களாகும் மேற்கண்ட அபாயங்களை உணர்ந்தவர்களாய்த் தமது வாழ்க்கைகளைச் சீராக அமைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு, ஒரு பெருஞ் செல்வச் செழிப்பு வாய்ந்த, அருள்பாலிக்கிற அற்புதமான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச்செல்கின்ற பாதை எப்பொழுதும் திறந்திருக்கிறது.



துணை நூல்கள்

வீழ்ச்சிக்கான காரணங்கள் அநேகம் — டோர்மோட் கின்னெஸ்
(*Causes of Downfall Abound* - Tormod Kinnes)
பராபவ சுத்தம் — நாரத தேரா
(*Parabhava Sutta* - Narada Thera)
பராபவ சுத்தம் — பியாதஸ்ஸி தேரா
(*Parabhava Sutta* - Piyadassi Thera)
நற்பயன் விளைவிக்கும் சொத்து — அக்கமஹ பண்டிதர் பதாந்த யு பஞ்ஞுய வம்ச
(*The Wholesome Property* - Aggamaha Pandita Bhaddanta U Pannya Vamsa)



மங்கலகரமான வாழ்க்கை
மங்கல சுத்தம்

இந்தக் கட்டுரை புத்தர் அருளிய மங்கல சுத்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்க்கையில் விளையும் சுபமங்கலங்கள் யாவை, வாழ்க்கை எந்தச் சுபமங்கலங்களை, நற்பேறுகளைப் பெற்றதாக இருக்க வேண்டும் என்று புத்தர் இந்தப் பேருரையில் விளக்கிக் கூறியுள்ளார். இது பௌத்தர்களால் அன்றாடம் பாராயணம் செய்யப்படும் முக்கியமான பேருரைகளில் ஒன்றாகும். உன்னத மங்கலங்களாகிய நீடித்த அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைவதற்கான வழியும் இங்குக் காட்டப் படுகின்றது.

காலையில் உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து நாளைத் தொடங்கும்போது, எந்தச் சகுனத்தைக் கண்டால் அது தலை சிறந்ததாகவும் நற்பலன்களை விளைவிப்பதாகவும் இருக்கும் என்று புத்தரைத் தேடிவந்த ஒரு விண்ணுலக் தேவர் கேட்கிறார். வருகின்ற நாளில் எதிர்பார்க்கக் கூடிய நல்லதிர்ஷ்டத்தையும் நற்பேறுகளையும் முன்கூட்டியே குறிப்பாகக் காட்டும் சகுனங்கள் உள்ளன என்கிற நம்பிக்கை பழங்கால இந்தியாவில் பரவலாக நிலவியிருந்தது. இந்தச் சகுனங்கள் குறிப்பிட்ட சில காட்சிகளாகளோ, சில நறுமணங்களாக அல்லது சில சுவைகளாகலோ இருக்கலாம். விழித்தெழுந்தவுடன் கேட்கப்படும் சில பெயர்களும் நல்ல அல்லது கெட்ட சகுனங்களாகக் கருதப்பட்டன.

இந்தக் கேள்விக்குப் புத்தர் நேரடியாகப் பதில் அளிக்கவில்லை; ஆனால் கூரிய மதிநுட்பத்தோடு கூடிய மிக நேர்த்தியான அகல்விரிவான அவருடைய அறிவுரைகளில் ஒன்றான இந்தப்

போதனையை வழங்க அந்தத் தருணத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார். கேட்கப்பட்ட கேள்விக்குப் பதிலாக அவர் வழங்கிய இந்த அறிவுரையில் தலைசிறந்த சகுனங்கள் யாவை என்று அவர்கூறவில்லை. ஆனால், வாழ்க்கையில் விளையக்கூடிய தலைசிறந்த மங்கலங்கள் யாவை, நற்பேறுகளையும் அதிர்ஷ்டங்களையும் வழங்கக்கூடியவை எவை என்றும், இந்த மங்கலங்களை எவ்வாறு நமக்கு நாமே அடைய முடியும் என்றும் அவர் அழகுறத் தெளிவுபட விளக்குகிறார்.

நல்லதிர்ஷ்டங்களையும் நற்பேறுகளையும் பெற வேண்டும் என்கிற பேராசையிலே மூட நம்பிக்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட சகுனங்களையும் முற்குறிகளையும் தேடிக்கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக, எவ்வாறு நல்லதிர்ஷ்டங்கள் அல்லது மங்கலங்களை நமக்கு நாமே விளைவித்துக்கொள்ள முடியும் என்று புத்தர் அறிவுரை வழங்குகிறார். வாழ்க்கையில் வழிநடந்து செல்ல வேண்டிய பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, நமது செயல்களின் மூலம் எதிர்காலத்தையும் ஊழையையும் (விதியையும்) நாமே நிர்ணயித்துக்கொள்ள முடியும் என்று புத்தர் இங்கு தெளிவுபடுத்துகிறார். வாழ்க்கையில் நாம் விரும்பி விழையும் எல்லா மங்கலங்களையும், சகுனங்கள், கடவுள்கள், வழிபாடுகள் அல்லது சடங்குகள் போன்ற புறக்கூறுகளை நம்பியிராமல் நாமே நமது சொந்த முயற்சிகளின் மூலம் அடைய முடியும் என்று புத்தர் உறுதிபடக் கூறுகிறார். அந்தப் புறக்கூறுகள் நல்லதிர்ஷ்டங்களையும் நற்பேறுகளையும் வழங்கக்கூடியவை என்று எதிர்பார்ப்பது மூடநம்பிக்கை. நமது நோக்கங்களும் செயல்களுமே எதிர்காலம் எப்படி அமையும் என்பதை நிர்ணயிக்கின்றன. நல்லதிர்ஷ்டங்களும் நற்பேறுகளும் விளைந்தாலும் அவை மாறும் இயல்பு கொண்டவை, ஆழமற்றவை, சாரமான பொருளற்றவை; நீடித்து நிலைத்திருக்கக் கூடியவை அல்ல. நாம் அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டியது நீடித்து நிலைத்திருக்கும் அமைதியையும் உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் விளைவிக்கும் மங்கலங்களையேயாகும்.

மங்கல சுத்தத்தில் புத்தர் 38 உன்னத மங்கலங்களைக் கூறுகிறார். ஏன் அவ்வளவு பல "உன்னத மங்கலங்கள்" இருப்பதாக அவர் கூறியுள்ளார் என்றால் மக்கள் பலவிதம்; ஒருவருக்கு "உன்னத மங்கலமாக" இருப்பது, மற்றவர்களுக்கும் அப்படியே இருக்கும் என்று கூற முடியாது. வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் இருக்கும் ஒருவர் அவரது தனிப்பட்ட பரிணாமப் படிநிலைக்குப் பொருத்தமான ஒரு "உன்னத மங்கலத்தைக்" கொண்டிருப்பார். அவர் மேலும் வளர்ச்சியுறும்போது, அவருக்கான "உன்னத

மங்கலமும்” மாற்றமுறுகின்றது. மற்ற “உன்னத மங்கலங்களை” அடைய முயற்சி செய்வது வாழ்க்கைப் பாதையில் படிப்படியான முன்னேற்றத்துக்கும் மேம்பாட்டுக்கும் காரணமாகின்றது.

புத்தர் அருளியுள்ள 38 மங்கலங்களையும் ஐந்து தொகுதிகளாக வகைப்படுத்தலாம்: இன்றியமையாத அடிப்படை மங்கலங்கள், துணை மங்கலங்கள், சிறப்பியல்பான மங்கலங்கள், உயரிய மங்கலங்கள், உச்ச உயரிய மங்கலங்கள். உலகாயதத் துறையிலும் ஆன்மீகத் துறையிலும் ஒவ்வொருவரது பரிணாம வளர்ச்சிப் படிநிலைக்கு ஏற்ற மங்கலங்களையும், மேலும் முன்னேற்றம் அடைவதற்குத் தேவையான பண்புகளையும் இவை காட்டுகின்றன.

இந்தப் போதனை ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தேவையான மங்கலங்களை மிக நுணுக்கமாக விரித்துரைக்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கின்றது. பகுத்தறிவு சார்ந்து தருக்க முறையிலே அமைந்துள்ள இந்த விளக்கம் மங்கலங்களை நன்கு தொகுத்து ஒரு தொடர் வரிசையாக விரித்துரைக்கின்றது. ஒவ்வொரு தொகுதியிலுள்ள மங்கலங்களும் அடுத்த நிலை மங்கலங்களுக்கு அடித்தளங்களை உருவாக்குகின்றன. ஒவ்வொரு மனிதரும் கொண்டிருக்க வேண்டிய மிக அடிப்படையான மங்கலங்கள் அல்லது சீரிய பண்புகளிலிருந்து தொடங்கி, போதனை படிப்படியாக வளர்ந்து இறுதி முடிவான (உன்னதமான) மங்கலமாகிய நிப்பாணத்தை அடைவதற்குத் தேவையான நற்பண்புகள் வரை எல்லா மங்கலங்களையும் தொடர்ச்சியாக எடுத்துரைக்கின்றது. நிப்பாண நிலையையடைவதே மங்கல சுத்தத்தின் முக்கியமான நோக்கமும் குறிக்கோளும் ஆகும்.

ଊଊ❖❖ଊଊ

(1) இன்றியமையாத அடிப்படை மங்கலங்கள்

1. **அறிவிலிகளோடு (தீயவர்களோடு) கூட்டுறவைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.**
2. **நல்லறிவாளிகளான சான்றோர்களோடு நட்பை வளர்த்தல்.**
3. **போற்றி மதித்தற்குரிய பெரியோர்களைப் போற்றிப் பேணுதல்.**
4. **பொருத்தமான சூழலில் வாழ்தல்.**
5. **எப்பொழுதும் நல்வினைகளையே புரிந்து புண்ணியங்களைச் சேர்த்துக் குவித்திருத்தல்.**

6. நன்னெறிப் பாதையில் வழுவாது நடப்பதில் உறுதியாக இருத்தல்.

ஒவ்வொருவரும் கொண்டிருக்க வேண்டிய மிக அடிப்படையான, அனைத்திற்கும் மூல ஆதாரமான நற்பண்புகளை இவை காட்டுகின்றன. உலகாயதத் துறையிலும் சரி, ஆன்மீகத் துறையிலும் சரி — இரண்டிலும் மேம்பாட்டை அடைவதற்கு இந்தத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள நற்பண்புகள் (அதாவது மங்கலங்கள்) இன்றியமையாதவையாகும்.

1. அறிவிலிகளோடு (தீயவர்களோடு) கூட்டுறவைத் தவிர்த்து விலக்குதல்

நல்லவை யாவை தீயவை யாவை என்று பகுத்தறிந்து வேறுபாடு காண இயலாதவர்கள் அறிவிலிகள். இந்த அறியாமையின் காரணமாக அவர்கள் தீய செயல்களைச் செய்து மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறார்கள். தங்களுடைய செயல்களின் விளைவுகளைப் பற்றி அவர்கள் கவலை கொள்வதில்லை. அடிப்படையாகத் தேவையான நல்லொழுக்கத்தைப் பற்றித் தெளிவானதொரு அறிவில்லை, அக்கறை இல்லை அவர்களுக்கு, அத்தகைய பேதையர்களோடு நாம் எச்சரிக்கும் அறிவின்றிக் கூட்டுறவு கொள்ளும்போது, அவர்களைப் போலவே நாமும் நடந்துகொள்ளும் மனப்போக்கு உண்டாகிவிடுகின்றது. அதன் காரணமாக உலகாயதத் துறையிலோ அல்லது ஆன்மீகத் துறையிலோ எந்த வகையான முன்னேற்றத்தையும் நாம் அடைய இயலாமற் போய்விடுகின்றது. மேலும், நற்கருமங்களைச் செய்ய வேண்டும், நம்மை நாமே பண்படுத்தி மேலும் உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும் என்கிற நோக்கமோ அல்லது ஆர்வமோ எழுவதில்லை.

அறிவிலிகளோடு நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது என்றாலும், தேவைப்படும்பொழுது மற்றவர்களின் இன்னலத்துக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் தேவையானவற்றைச் செய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஆகையால், அறிவிலிகளை நாம் முற்றிலும் தவிர்த்து விலக்கவும் கூடாது. முக்கியமானது என்னவென்றால், எல்லாச் சமயங்களிலும், ஒவ்வொரு கணத்திலும், நாம் எச்சரிக்கும் நல்லறிவுணர்வு குன்றாதவர்களாக இருக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பேதைகளின் தொடர்புகளால் நமது மனப்பாங்கு திரிபடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மங்கலங்களைக் காட்டும் புத்தரது பட்டியலில் இந்த மங்கலம் முதலாவதாகவும் முக்கியமானதாகவும் இடம்பெற்றுள்ளது. இந்த மங்கலம் இல்லையெனில் மற்ற மங்கலங்கள் விளையக்கூடும் என்கிற

பேச்சுக்கே இடமில்லை. எந்தவொரு தனிமனிதருக்கும் இது அனைத்திலும் முகியமான, தனி முதன்மை கொண்ட நற்பண்பாகும், மங்கலமாகும்.

2. நல்லறிவாளிகளான சான்றோர்களோடு நட்பை வளர்த்தல்

நன்மை எது தீமை எது என்று பிரித்துணர்ந்து வேறுபாடு காணும் மெய்யறிவு பெற்றவர்களே விவேகமுடையவர்கள். இந்த மெய்யறிவு பெற்றுள்ளதன் காரணமாக இவர்கள் மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. நாம் செய்யும் தீய வினைகள் நம்முடைய இப்போது இருக்கும் இந்தப் பிறவியில் மட்டுமல்ல, தொடர்ந்து வரும் எதிர்காலப் பிறவிகளிலும் நமக்கே கேடுகளை விளைவிக்கும் என்பதை அவர்கள் தெளிவாக உணர்ந்திருக்கிறார்கள். ஆகவே, இந்த மெய்யறிவு பெற்றவர்கள் மற்றவர்களையும் தீயன செய்வதிலிருந்து தடுத்து நிறுத்துகிறார்கள், நல்லவற்றையே செய்வதற்குத் தூண்டி ஊக்குவிக்கிறார்கள். அத்தகைய நேர்மையான, நல்லொழுக்க நெறியிலிருந்து பிறழாத சான்றோர்களோடு நாம் எப்பொழுதும் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் நமது வாழ்க்கைகளில் எந்த நிலையை அடைந்திருந்தாலும், எந்த முன்னேற்றத்தை அடைந்திருந்தாலும், அத்தகைய நல்ல, உகந்த தொடர்புகளையும் நட்புறவுகளையும் வளர்த்துக்கொள்வது அத்தியாவசியம்.

3. போற்றி மதித்தற்குரிய பெரியோர்களைப் போற்றிப் பேணுதல்

நமது பெற்றோர்கள், மூத்தோர்கள், மற்றும் ஆசிரியர்கள் யாவரும் நமது போற்றுதலுக்கும் மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவர்கள். நாம் அவர்களுக்கெல்லாம் பல வகைகளில் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளோம். அவர்களது உலகாயதத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டியது அல்லது நமது நல்ல நடத்தையின் மூலம் அவர்களைப் போற்றிப் பேணி ஆதரிக்க வேண்டியது நமது தலையாய கடமையாகும். அவர்களது வழிகாட்டுதல் நமது வாழ்க்கையில் இடர்கள் நேராமல் காத்து நமக்கு எவ்வளவோ நன்மைகளைத் தரும். அவர்களைச் சிறப்பித்து மதிப்பும் மரியாதையும் காட்டுவதன் மூலம், நாம் அவர்களிடமிருந்து தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்கிறோம்.

4. பொருத்தமான சூழலில் வாழ்தல்

ஒரு பொருத்தமான, இசைவான சூழல் அல்லது இடம் என்று இங்கு கூறப்படுவது இரண்டு அர்த்தங்களில் ஆகும். அதாவது, ஒன்று உலகாயத முன்னேற்றத்துக்கு உதந்தது; இன்னொன்று ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு உகந்தது. உலகாயதத்தைப் பொருத்தவரையில் இது வாழ்க்கைக்கும் சொத்துக்களுக்கும் போதிய பாதுகாப்புக் கொண்ட ஒரு அமைதியான இடத்தையும் சூழலையும் குறிக்கின்றது. ஆன்மீகத் துறையைப் பொருத்தவரை இது புத்தரது தம்மப் போதனைகள் கிடைக்கப்பெறும் சூழலையும் காலத்தையும் குறிக்கின்றது. அத்தகைய ஒரு இடத்தில் அல்லது காலத்தில்தான் நாம் தம்மப் போதனைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும் பயிற்சி மேற்கொண்டு நம்மை நாமே பண்படுத்திக்கொள்ளவும் மேம்படுத்திக்கொள்ளவும் இயலும். இவ்வாறு இந்த மங்கலம் அல்லது நற்பேறு நமது உலகாயத முன்னேற்றம் ஆன்மீக—முன்னேற்றம் இரண்டிற்கும் இன்றியமையாததாக உள்ளது.

5. எப்பொழுதும் நல்வினைகளையே புரிந்து புண்ணியங்களைச் சேர்த்துக் குவித்திருத்தல்

நமது கடந்த காலச் செயல்களின் பலன்களையே நாம் தொடர்ந்து அறுவடை செய்துகொண்டிருக்கிறோம். உதாரணத்திற்கு, கடந்த காலத்தில் நாம் பலருக்கு உதவிபுரிந்திருந்தால், இப்போது நமக்கே உதவி தேவைப்படும்போது, முன்னர் நாம் யாருக்கு உதவினோமோ அவர்களில் சிலராவது முன்வந்து நமக்கு உதவி வழங்கும் சாத்தியக்கூறு உள்ளது. அதேமாதிரி, இப்போது நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதைத் தொடர்ந்து செய்தால், இப்போது நாம் யாருக்கு உதவிசெய்கிறோமோ அவர்களில் சிலரது உதவியாவது எதிர்காலத்தில் தேவைப்படும்போது நமக்குக் கிடைக்கும். இவ்வாறு, எதிர்காலத்தில் நமக்கு நன்மை விளைவதற்காக, நாம் தொடர்ந்து எப்பொழுதும் நல்ல வினைகளையே செய்ய வேண்டும். கடந்த காலத்தில் நல்ல வினைகளைச் செய்து புண்ணியங்களைக் குவித்திருப்பதும், எதிர்காலத்திற்காக நல்ல வினைகளைத் தொடர்ந்து செய்வதும் இரட்டை மங்கலமாகும்.

6. நன்னெறிப்பாதையில் வழுவாது நடப்பதில் உறுதியாக இருத்தல்

நாம் தவறான பாதையில் சென்றுகொண்டிருக்கிறோம் என்பதைக் கூடப் பெரும்பாலானோர் உணர்வதில்லை; அந்த

உணர்வைவிடக் குறைவாக உள்ளது நாம் செல்ல வேண்டிய சரியான பாதை எது என்கிற அறிவு. ஒழுக்கக் கேடு, பேராசை, அறியாமை கொண்டிருப்பது — தவறான பாதையில் செல்வதாகும். நல்லொழுக்கம், தாராள மனப்பான்மை, அன்பு / கருணை, மெய்யறிவு கொண்டிருத்தல் — சரியான பாதையில் செல்வதாகும். உலகாயத முன்னேற்றத்துக்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும் இட்டுச்செல்லும் சரியான பாதையை அறிந்துகொண்டு அதிலே நடந்துசெல்வது ஒரு அரிய மங்கலமாகும்.

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

(2) துணை மங்கலங்கள்

7. **பரந்து விரிந்து ஆழமான கல்வியறிவு கொண்டிருத்தல்**
8. **தொழிற்திறன்**
9. **சுயகட்டுப்பாட்டோடு அறநெறி விதிகளைக் கடைப் பிடித்தல்**
10. **இனிய வாக்குடைமை**
11. **பெற்றோர்களுக்குச் சேவைசெய்து ஆதரித்தல்**
12. **மனைவி மக்களைக் காப்பாற்றுதல்**
13. **மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத குற்றமற்ற தொழில்களில் ஈடுபடுதல்**

இந்தத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள மங்கலங்கள் நாம் வயதுவந்து வளர்ச்சியடைந்து குடும்ப வாழ்க்கையைத் தொடங்கும்போது முற்படு தேவைகளாக உள்ள பண்புகளைக் குறிக்கின்றன. உலகாயத வாழ்க்கையை நலன் வாய்ந்ததாகவும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்ததாகவும் வெற்றிகரமானதாகவும் ஆக்கிக்கொள்வதற்குத் தேவையான ஆக்கக்கூறுகள் இங்கு கூறப்பட்டுள்ளன. இந்தத் துணை மங்கலங்களைக் கொண்டிருப்பது உயரிய குறிக்கோள்களை நோக்கி மேலும் முன்னேற அடித்தளம் அமைத்து வழிவகுக்கின்றது.

7. பரந்த விரிந்த ஆழமான கல்வியறிவு பெற்றிருத்தல்

இது பொதுவான உலகாயத ரீதியான கல்வியறிவோடு கூட அறநெறிக் கல்வியறிவையும் குறிக்கின்றது. நல்ல வாழ்க்கைத் தொழிலை மேற்கொண்டு பொருளாதார நலன் கொண்டிருப்ப தோடு ஒரு நல்ல பொதுவான கல்வியறிவு இன்றியமையாததாகும். அதேமாதிரி, ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு, புத்தரது தம்மப்

போதனைகளைப் போன்ற ஒரு நல்ல அறிவியல் கல்வியறிவு அவசியம்.

8. தொழிற்திறன்

நம்மையும் நமது குடும்பத்தையும் ஆதரித்துக் காத்துக் கொள்வதற்கு, ஒரு நல்ல வாழ்க்கைத் தொழிலை மேற்கொண்டு உழைத்துச் சம்பாதிக்க வேண்டியது அவசியம். தொழிலைச் செவ்வனே செய்வதற்குத் தேவையான தகுதிகளையும் திறமைகளையும் கொண்டிருக்க வேண்டும். உண்டு உயிர் வாழ்வதற்கு அன்றாடம் போராட வேண்டி நேரிடுகின்ற வறுமையிலோ, பிறரை ஏமாற்றிப் பிழைப்பது அல்லது களவாடுவது போன்ற பழிபாதகச் செயல்களிலோ வீழ்ந்துவிடாமல் நல்ல சம்பாத்தியமும் நல்ல வாழ்க்கையும் கொண்டிருப்பது உலகாயத முன்னேற்றம் ஆன்மீக முன்னேற்றம் இரண்டிற்கும் இன்றியமையாததாகும்.

9. சுய கட்டுப்பாட்டோடு அறநெறி விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல்

ஐந்து சீலங்களையும் எப்பொழுதும் மனத்தில் நிலைநிறுத்திக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவது, ஒழுக்கக் கேடான செயல்களையும நமக்கும் பிறருக்கும் இறுதியில் தீமைகளையே விளைவிக்கும் செயல்களையும் தவிர்த்து விலக்குவதற்கு நமது உறுதிப்பாட்டையும் திறமையையும் வலுப்படுத்துகின்றது. அத்தகைய ஒரு சுயகட்டுப் பாட்டு விதித் தொகுதியைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவது தீய எதிர்மறை வினைகளால் நிச்சயம் விளையும் இன்னல்களிலிருந்தும் இடர்களிலிருந்தும் நமமைக் காப்பாற்றுகின்றது.

பஞ்சசீலங்கள்

1. இன்ப துன்ப உணர்வு கொண்டு இயங்கும் எந்த உயிருக்கும் தீங்கு விளையாமை அல்லது சொல்லாமை.
2. பிறர் பொருள் கவர்தலை, வழங்கப்படாததை வஞ்சித்து எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் — கள்ளாமை.
3. தவறான காம நடத்தையைத் தவிர்த்தல்
4. பொய்யான பேச்சுக்களையும் தவறான பேச்சுக்களையும் தவிர்த்தல்
5. மனத்தினை மயக்கித் தவறான பாதையில் செலுத்திவிடும் மதுக்குடிமற்றும் போதைப் பொருள்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.

10, இனியவாக்குடைமை

சமூகத்திலே மற்றவர்களோடு நமது தொடர்பும் உறவும் பேச்சையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றன, முக்கியமாக அதன் மூலமே பரிணமிக்கின்றன. நாம் எப்பொழுதும் பொய்யே பேசுபவர்களாகவும், புறங்கூறுபவர்களாகவும், வசைபாடுபவர்களாகவும் அல்லது மற்றவர்களைப் பற்றி அவதூறு பேசுபவர்களாகவும் இருந்தால், பலர் நமக்குப் பகைவர்களாகிவிடுவார்கள், மற்றவர்கள் நம்மை நம்பமாட்டார்கள், நம்மீது வெறுப்பே கொள்வார்கள். இவ்வாறு வெறுப்பையும் பகைமையையும் வளர்த்துக்கொண்டால், அவை நாம் அடைய விரும்புகின்ற உலகாயத முன்னேற்றத்துக்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும் பெரும் தடைகளாக இருக்கும். ஆகவே, நாம் எப்போதும் உண்மையானவற்றையே, அர்த்தமுள்ளவற்றையே, இனிமையானவற்றையே, நமக்கும் பிறருக்கும் நலன் பயப்பவற்றையே பேச வேண்டும்.

11. பெற்றோர்களுக்குச் சேவை செய்து ஆதரித்தல்

இந்த உலகில் நமக்கு வாழ்க்கையைக் கொடுத்தவர்களும் பெற்றோர்களே, அக்கறையோடு பேணி வளர்த்து ஆளாக்கியவர்களும் நமது பெற்றோர்களே! தமது பெற்றோர்களை அவர்களது வயதான காலத்தில் ஆதரித்துக் காப்பாற்றாத மக்கள் உண்மையில் துளியும் இரக்கமில்லாத கொடூர குணம் கொண்டவர்களேயாகும். அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உணவு, உடை, மருந்து மற்றும் எல்லா வாழ்க்கை வசதிகளையும் செய்து கொடுத்து பெற்றோர்களை ஆதரித்துக் காப்பாற்ற வேண்டியது நமது கடமை. சிறுவயதில் அவர்களிடமிருந்து நாம் பெற்ற அன்புக்கும் அக்கறைக்கும் ஆதரவுக்கும் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளதை நாம் மறந்து நன்றி கொன்றவர்களாக ஆகலாகாது. நமது பெற்றோர்களுக்கு நாம் கொண்டுள்ள நன்றிக்கடனைத் திருப்பி வழங்குவதற்குத் தலைசிறந்த வழி பௌத்த தம்மப் போதனைகளை அவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதும் தம்மப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள அவர்களுக்கு வசதிகளைச் செய்து தருவதும்தான் என்கிறார் புத்தர்.

12. மனைவி மக்களைக் காப்பாற்றுதல்

இந்தக் கடமை தெளிவாகத் தெரிகிறது என்றாலும், தங்களது குடும்பத்தின் நன்மைக்காக ஆற்றப்பட வேண்டிய அடிப்படைக் கடமையை அநேகர் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். தமது வாழ்க்கைத் துணையாக உள்ளவரைப் போற்றி மதித்து ஆதரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அவருக்குத் துரோகம் செய்யாமல் உணமையான

வராக நடந்துகொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியம். குழந்தைகளை இந்த உலகத்திற்குக் கொண்டுவந்துள்ள நாம் அவர்களை வளர்த்து பெரியவர்களாக ஆக்கிவிடுவதும் வாழ்க்கை வசதிகளையும், நல்ல கல்வியறிவையும் அளித்து அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதும் புறக்ணிக்கக் கூடாத கடமைகளாகும். கல்வியறிவை வழங்க வேண்டும் என்று கூறும்போது, அவர்கள் இம்மையிலும் மறுமையிலும் நீடித்த அமைத்த அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்க்கை நிலைகளைப் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, அவர்களுக்குத் தம்மப் போதனைகளை வழங்குவதை யும் அது உள்ளடக்கியிருக்கிறது. நாம் நமது குடும்பத்தை அக்கறையோடும் கவனத்தோடும் பேணிக் காப்பாற்றும்போது, அங்கே அமைதியும் ஒத்திசைவும் மகிழ்ச்சியும் பெருகுகின்றன. இது நமது ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் அடித்தளம் அமைக்கின்றது.

13. மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் தீங்கு விளைவிக்காத குற்றமற்ற தொழில்களில் ஈடுபடுதல்

புத்தர் போதித்த உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையில் காட்டியுள்ளபடி, உயிர்க் கொலைகளை உள்ளடக்கிய தொழில்கள் மற்றும் உயிர்களை இறைச்சிக்காக வளர்த்துக் கொல்லும் இறைச்சி வணிகம், அடிமை வணிகம், ஆயுத வணிகம், போதைப்பொருள்கள் வணிகம், நச்சுப்பொருள்கள் வணிகம் போன்ற தொழில்களையும் நாம் தவிர்த்து விலக்க வேண்டும். அறநெறிக்குப் புறம்பானதாகவும் ஒழுக்கக்கேடுற்றதாகவும் சட்டத்துக்கு விரோதமாகவும் உள்ள தொழில்களை ஏற்கலாகாது என்பதே இங்கு கருத்து. மற்றவர்களுக்கு ஊறு விளைவிப்பதாக இருக்கும் எந்தவொரு தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், அது ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு இன்றியமை யாத மனஅமைதியைக் கெடுத்துவிடும். இவ்வாறு பிறருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தவொரு செயலிலும் ஈடுபட வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல், நல்லதொரு வாழ்க்கைத் தொழிலை ஏற்றுக்கொண்டு நாம் பொருட் செல்வத்தை ஈட்ட முடியும் என்றால், அது ஒரு சிறந்த மங்கலமாகும்.

❖❖

(3) சிறப்பியல்பான மங்கலங்கள்

14. பெருந்தகைமையோடு கூடிய, ஈகைமனம் கொண்டிருத்தல்.

15. நன்னடத்தை கொண்டிருத்தல்.
16. உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் உதவியாக இருத்தல்.
17. சமூக நலப் பணிகளை மேற்கொள்ளுதல்.
18. பிறருக்கு எவ்வகையிலும் தீங்கு விளைவிக்காது அனைவரின் நலன் காத்தல்.
19. தீய எண்ணம் எதுவும் இல்லாமல் தூய்மையான மனம் கொண்டிருத்தல்.
20. மதியினை மயக்கிடும் போதைப் பொருள்களை அருந்தாமை.
21. நலன் பயக்கும் செயல்களில் தளராத ஊக்கத்துடன் ஈடுபடுதல்.

இந்தத் தொகுதியில் கூறப்பட்டுள்ள மங்கலங்கள், நாம் குடும்பத்திலும் தொழிலிலும் நிலைபெற்ற பிறகு, மேலும் நமது முன்னேற்றத்துக்கு நம்மை நாமே பண்படுத்தி வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய நற்பண்புகளையும் பயிற்சிகளையும் குறிக்கின்றன. இந்தச் சிறப்பியல்பான மங்கலங்களை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது உயரிய ஆன்மீகக் குறிக்கோள்களை நோக்கிய முன்னேற்றம் தங்கு தடையற்றதாகின்றது.

14. பெருந்தன்மையோடு கூடிய ஈகை மனம்

பேராசை, வேட்கை, அளவுக்கு மீறிய பற்றுதல் ஆகியவையே நமது துன்பங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஈகை மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்ளும்போது, இந்த எதிர்மறைப் பண்புத் திறங்கள் வலுவிழக்கின்றன. அவற்றிற்குப் பதிலாக கருணையுணர்வு, தாராள குணம், தன்னலப் பற்றின்மை ஆகிய நற்பண்புகள் மேன்மைப்படுத்தப் படுகின்றன. மற்றவர்களது நலன்களுக்காகச் சேவை செய்வது அல்லது தானங்களை வழங்குவதன் மூலம் பொருளாதார வகையிலும், தம்மப் போதனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் ஆன்மீக வகையிலும் நாம் அவர்களுக்கு உதவு முடியும். செல்வம் செலவாகின்றதே என்கிற மனஉளைச்சலோ, பிரித்து வேறுபாடு காணும் உணர்வோ அல்லது மறைவான உள்நோக்கமோ இல்லாமல் தானம் வழங்கப்பட வேண்டும். மற்றவர்கள்பால் நாம் உண்மையான பரிவு கொண்டிருந்தால், அது நமக்கும் நமக்கு குடும்பத்துக்கும்கூட பெரும் அளவு அன்பையும் நல்லெண்ணத்தையும் பரிசுகளாகத் திருப்பி வழங்கும். மற்றவர்களுக்கு உதவ ஏதுவான ஒரு நல்ல நிலையில் நாம் இருப்பது பெரும் அதிர்ஷ்டமும் அரிய மங்கலமுமாகும்.

இவ்வாறு தானங்களை வழங்குவதன்மூலம் நாம் நமக்கே எதிர்காலத்தில்கூட மேலும் மங்கலங்கள் பெருகுமாறு உறுதிசெய்துகொள்கிறோம்.

15. நன்னடத்தை கொண்டிருத்தல்

முன்னர் கூறப்பட்ட ஐந்து சீலங்களில், அழிவுக்குக் காரணமாகும் எதிர்மறைத் தீயவினைகளைத் தவிர்த்து விலக்குதல் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. இப்போது அவற்றோடுகூட ஆக்கபூர்வமான நல்வினைகளை ஊக்கமாக ஆற்றி தம்மப் பயிற்சியை ஒரு உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தீயவற்றைத் தவிர்ப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நல்லவற்றை மேன்மேலும் செய்யும்போது ஆன்மீக முன்னேற்றம் இன்னும் அதிகமாக நிகழ்கின்றது.

ஐந்து சீலங்களின் ஆக்கபூர்வமான கூறுகள்

(1) அன்பும் பரிவும் காட்டி உயிர்களைப் பேணி வளர்த்தல்
(2) இல்லாது துன்பப்படுபவரோடு இருப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், ஈகை
(3) புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் / வாழ்க்கைத் துணைவிக்குத் துரோகம் செய்யாமல் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாயிருத்தல் / மற்ற பெண்களுடன் பொறுப்புடன் நடந்துகொள்ளுதல்
(4) வாய்மையையே பேசுதல், புறங்கூறாமல் இருத்தல், இனிய கனிவான பேச்சே பேசுதல், நற்பயனுள்ள பேச்சே பேசுதல்.

16. உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் உதவியாக இருத்தல்

நமது குடும்பத்துக்குத் தேவையான எல்லா வாழ்க்கை வசதிகளையும் செய்து கொடுத்து குடும்பத்தைப் பேணிக் காப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், நாம் நமது உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் தேவைப்படும் காலங்களில் விரைந்து சென்று உதவிசெய்ய வேண்டும். தேவை எழும்போது இவ்வாறு ஒருவருக்கொருவர் உதவிகளை வழங்கிக்கொள்ளும்போது, நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் நல்லெண்ணத்தையும் ஆதரவையும் உருவாக்குகிறோம். இது மேலும் நமது ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றது.

17. சமூகநலப் பணிகளை மேற்கொள்ளுதல்

தாராள குணத்தின் (ஈகை மனத்தின்) இன்னும் உயரிய வெளிப்பாடு சமூகத்திற்காகப் பொதுநலத் தொண்டு புரிவதாகும். பள்ளிகள், மருத்துவமனைகள், சத்திரங்கள் போன்றவற்றைக் கட்டுவதற்கும் சாலைகளை நிறுவுவதற்கும் சமூகத்திலே பலருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் வசதிகளை உருவாக்குவதற்கும் தேவையான உதவிகளைச் செய்வது அல்லது நன்கொடைகளை வழங்குவது போன்றவற்றின் மூலம் சமூகப்பணி மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. மரம் செடிகொடிகளை நடுவதும்கூட நமது சுற்றுச் சூழலையும் நமது கிரகத்தின் உயிரின வாழ்க்கைச் சூழலையும் மேம்படுத்தும் அறிய சேவையாக இருக்கும். அவற்றைப் போலவே முக்கியமான சேவை வறுமையினாலும் பிணிகளாலும் துன்புறுபவர்களுக்கும் முதியோர்களுக்கும் தேவையான உதவிகளை வழங்குவதாகும். ஏதாவது ஒருவகையான சமூகப் பணி மேற்கொள்வதற்கு ஈடுபாடும் அதற்கான வசதிகளும் நாம் கொண்டிருந்தால், அதுவே உண்மையில் உத்தமமான மங்கலம். அப்போது நாம் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்களாகிறோம். இதன் மூலம் தாராள குணமும் கருணையுணர்வும் மேலும் மேலும் பண்பட்டு வளர்ச்சியுறுகின்றன.

18. பிறருக்கு எவ்வகையிலும் தீமைபுரியாது இருத்தல்

பௌத்தத்தைப் பொருத்தவரை, தீமை என்று கூறப்படுவது நமக்கும், பிறருக்கும் அல்லது இருதரப்பினருக்கும் துன்பத்தையும் துயரத்தையும் விளைவிக்கும் எதிர்மறைச் செயலைக் குறிக்கின்றது. இதனால், மற்றவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் இறுதியில் நமக்கும் மகிழ்ச்சிக்கேடு உண்டாகின்றது. அத்தகைய எதிர்மறைச் செயல்களையெல்லாம் நாம் என்றென்றும் அறவே கைவிட வேண்டும்.

பத்துத் தீய செயல்களாவன:

உடலால் செய்யப்படும் தீயவினைகள் மூன்று:

(1) கொலை
(2) களவு
(3) தவறான காம நடத்தை

வாக்கால் செய்யப்படும் தீயவினைகள் நான்கு:

(4) பொய் பேசுதல்
(5) பழிதூற்றுதல் / அவதூறு பேசுதல்
(6) கடுஞ்சொல் கூறுதல் / புண்படுத்தும் பேச்சு
(7) பயனில் வீண்பேச்சு

மனத்தால் செய்யப்படும் தீயவினைகள் மூன்று:

(8) தகாத வேட்கை
(9) தீய எண்ணம்
(10) தவறான கருத்து (மருட்சி) (உதாரணம்: கம்ம வினைப்பலன் மற்றும் மறுபிறவிக் கருத்துக்களை மறுத்தல்).

19. தீய எண்ணம் எதுவும் இல்லாமல் தூய்மையான மனம் கொண்டிருத்தல்

ஐந்து சீலங்களையும் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதில் நாம் உறுதியாக நிலைபெற்றிருக்கும்போதும் பத்துத் தீய செயல்களையும் முற்றிலும் தவிர்த்து விலக்கிவிடும்போதும், மனம் தூய்மைபெற்று, கேடுவிளைவிக்கும் இந்தச் செயல்களில் எதையும் திரும்பச் செய்வதற்கான அகஎழுச்சி மறைந்துபோனதை நாம் காண்போம். அத்தகைய தீய செயல்களை மற்றவர்கள் நமக்குச் செய்வதை நாம் விரும்புவதில்லை. அவ்வாறிருக்க அவற்றை மற்றவர்களுக்கு நாம் செய்யலாகாது என்கிற மெய்யுணர்வும் அப்போது உண்மையாகவே எழும். மற்றவர்கள் நமக்கு என்ன செய்யக் கூடாது என்று நாம் விரும்புகிறோமோ, அவற்றை நாம் மற்றவர்களுக்கு நிச்சயம் செய்யக் கூடாது. மற்றவர்களுக்கு எந்தத் தீமை செய்வதற்கும் வெட்கப்பட்டு அதனைத் தன்னியல்பாக வெறுத்து ஒதுக்கும் மனப்பண்பு உண்மையிலேயே ஒரு அரிய மங்கலமாகும்.

21. நலன்பயக்கும் செயல்களில் தளராத ஊக்கத்துடன் ஈடுபடுதல்

நமது முன்னேற்றத்துக்கும் மேம்பாட்டுக்கும் தேவையானவற்றைப் புரிந்துகொண்டு இப்போது நாம் கடைப்பிடிக்கிறோம். அடுத்த படிநிலைப் பயிற்சியிலே நாம் அடைந்த முன்னேற்றத்தைப் பின்னடைவு நிகழாமல்

வலிமைப்படுத்திக் கொள்கின்றோம். மனத்தைப் பண்படுத்துவதில் நிறைவு பெற்றுவிட்டோம் என்று போலி மகிழ்ச்சியில் எச்சரிக்கைக் குறைவாக இருந்து அதுவரை அடைந்த முன்னேற்றத்தைக் கைவிடலாகாது அல்லது தேய்ந்து மறையவிடலாகாது. விழிப்புணர்வோடும் எச்சரிக்கும் அறிவோடும் கவனம் குறையாமல் தொடர்ந்து நிலைபெற்று, மேன்மேலும் நல்லொழுக்கப் பயிற்சிகளில் பண்பட்டு மேம்படுவதில் முனைப்புடன் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நமக்கும் பிறருக்கும் நலன் பயக்கம் பத்துச் செயல்களில் மேன்மேலும் பண்படும்போது, அடுத்து உயரிய மங்கலங்களை அடைவது எளிதாக நிகழும்.

பத்து நல்ல செயல்களாவன:

உடலால் செய்யப்படும் வினைகள் மூன்று:

(1) கருணை காட்டி உதவுதல்
(2) தாராள மனப்பான்மை / ஈகை
(3) சுயகட்டுப்பாடு / புலனடக்கம்

வாக்கால் செய்யப்படும் நல்வினைகள் நான்கு:

(4) வாய்மையையே பேசுதல்
(5) பழிதூற்றாமை / அவதூறு கூறாமை (புகழ்ச்சியான பேச்சு)
(6) இனிய கனிவான பேச்சு, யார் மனத்தையும் புண்படுத்தாத பேச்சு
(7) அர்த்தமுள்ள பயனுள்ள பேச்சு

மனத்தால் செய்யப்படும் நல்வினைகள் மூன்று:

(8) பிறர் நலத்தில் மகிழ்ச்சி / பற்றின்மை
(9) அன்புறு நேயம்
(10) சரியான கருத்து

ᘓᘓᘓ❖❖ᘓᘓᘓ

(4) உயரிய மங்கலங்கள்

22. மும்மணிகளையும் அறவோர்களையும் போற்றி மதித்து வணங்குதல்

23. பணிவடக்கம்
24. போதுமென்ற திருப்தியான மனம் கொண்டிருத்தல்
25. செய்நன்றி மறவாமை
26. தம்மப் போதனைகளைக் கேட்டறிவதில் ஆர்வம்
27. எப்பொழுதும் பொறுமை காத்தல்
28. சான்றோர்களின் அறிவுரைகளைக் கவனமாகக் கேட்டல் / கடமையுணர்வோடு கூடிய கீழ்ப் படிதல்
29. துறவிகளிடமும் மற்றும் ஆன்மீகக் குருமார்களிடமும் தொடர்பு கொண்டிருத்தல்
30. தம்மத்தைப் பற்றிய ஆய்வுரைகளில் பங்கெடுத்தல்

வாழ்க்கையின் மையம் இப்போது புலனின்பங்கள், காமம், பொருட்செல்வம், பதவி, அதிகாரம், புகழ் போன்ற சாதாரண உலகியல் ஈதியான குறிக்கோள்களை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்டிராமல் ஆன்மீகக் குறிக்கோள்களையும் உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும். ஆன்மீகக் குறிக்கோள்கள் அனைத்திலும் மிக முக்கியமானவையாகும். நிப்பாணப் பாதையில் வழிநடந்து செல்வதற்கு மேம்படுத்தப்பட வேண்டிய முக்கியமான அகப்பண்புகளில் இந்த உயரிய மங்கலங்கள் இறுதி நிலைகளாகும்.

22. மும்மணிகளையும் அறவோர்களையும் போற்றி மதித்து வணங்குதல்

புத்தம், தம்மம், சங்கம் ஆகிய மூன்று இரத்தினங்களின் விழுமிய பண்புகளை ஆழ்ந்து சிந்தித்து மனத்தில் உள்வாங்கிக் கொண்டு அவற்றைப் போற்றி வணங்குவதன் மூலம் அவற்றிற்குப் பெரும் மதிப்பும் மரியாதையும் வழங்குகிறோம். மூத்தோர்கள், துறவிகள் மற்றும் ஆன்மீகக் குருமார்களுக்கும் அதேபோல மதிப்பும் மரியாதையும் காட்டுவது நாம் தொடர்ந்து அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வதற்கும் அவர்களுடைய வழிகாட்டுதலைப் பெறுவதற்கும் வழிவகுக்கின்றது. அவர்களுக்கு மரியாதை காட்டி நடந்துகொள்வதன் மூலமும் அவர்களது தேவைகளையறிந்து கவனமாக அவர்களுக்குப பணிவிடை செய்வதன் மூலமும் நாம் நமது போற்றுதலையும் வணக்கத்தையும் காட்டுகின்றோம். மேலும், புத்தரைப் போற்றி வணங்குவது நமது மனநிலையைத் தூய்மைப்படுத்தி தம்மப் போதனைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் கடைப்பிடிப்பதற்கும் உகந்ததாக்குகின்றது.

23. பணிவடக்கம்

வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைவதில் ஓரளவு வெற்றி பெற்றவர்கள் தாம் ஏற்கனவே அனைத்தையும் அறிந்துகொண்டு விட்டதாகவும் இனித் தாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது எதுவுமில்லை என்றும் மற்ற எல்லோரையும் விடத் தாம் உயர்ந்தவர்கள் என்றும் கருதத் தொடங்குகிறார்கள். இவ்வாறு தற்பெருமைக்கு அவர்கள் ஆட்படும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்து அவர்களுடைய ஆழ்ந்த கருத்துக்களையும் அறிவுரைகளையும் கேட்டு உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு இன்றியமையாத திறந்த மனமும் சரியான மனப்பான்மையும் கொண்டிருப்பது அரிதாகிவிடுகின்றது. ஆன்மீகப் பாதையில் தொடர்ந்து முன்னேறுவதற்கு மாபெரும் இடையூறுகளாக, தடைகளாக இருப்பவை தற்பெருமையும் இறுமாப்பும் ஆகும் என்று புத்தர் இங்கு நினைவூட்டுகின்றார். ஆகையால் எப்பொழுதும் பணிவடக்கத்துடன் இருப்பது ஒரு அரிய மங்கலமாகும்.

24. போதுமென்ற திருப்தியான மனம் கொண்டிருத்தல்

மக்கள் தத்தம் இயல்புகளில் வேறுபடுகிறார்கள். வாழ்க்கையில் அவர்களது தேவைகளும் வெவ்வேறாக இருக்கின்றன. வாழ்க்கை நிலைகளைப் பொருத்துத் தேவைகளும் வேறுபடுகின்றன. போதுமென்ற மனம் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று இங்கு கூறும்போது, அதன் பொருள் நாம் கடுமையாக உழைக்கக் கூடாது, நமது வாழ்க்கை நிலைகளை உயர்த்திக்கொள்வதற்கும் முன்னேற்றமடைவதற்கும் முயற்சி செய்யக் கூடாது என்பதல்ல; உயிர் வாழ்வதற்கும் சீரான வாழ்க்கை வசதிகளைப் பெறுவதற்கும் பொருட்செல்வம் இன்றியமையாதது என்பது உண்மைதான். ஆனால், நாம் கொண்டிருப்பது போதுமா அல்லது அளவுக்கதிகமா என்று சரியான சமயத்தில் உணர்வது முக்கியம். அளவிட முடியாத சொத்துக்களையும் செல்வங்களையும் கொண்டிருந்தாலும் பலர் இன்னும் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். ஏனெனில் அவர்களுக்கு இவையனைத்தும் கூடப் போதுமானவையாகத் தோன்றுவதில்லை. மேலும் செல்வம் சேர்க்க வேண்டும், மேலும் செல்வம் சேர்க்க வேண்டும் என்கிற வேட்கை அவர்களை ஆட்டிப்படைக்கின்றது. இவ்வாறு உடைமைகளின் மீதும் சொத்துக்களின் மீதும் அளவுக்கதிகமான பேராசை கொண்டு அவற்றை அடைய முயற்சிப்பது தாகத்தைத் தணிப்பதற்கு உப்பு நீரை அருந்துவதற்கு ஒப்பாகும். எவ்வளவு குடித்தாலும் தாகம்

தணிவதில்லை. அதுபோலவே இதுவும் திருப்தியின்மையையும் மனஅமைதிக் கேட்டையும் துக்கத்தையுமே விளைவிக்கின்றது. விவேகமுள்ளவர்கள் இந்த உண்மையை உணர்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். நமக்குப் போதுமானது என்று தேவையான அளவைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும்போது, உண்மையான மனஅமைதி பிறக்கின்றது. அளவுக்கதிகமாக வேண்டும் என்கிற வேட்கை இல்லாமலிருந்தால், போதுமென்ற திருப்தியான மனம் கொண்டிருந்தால், அது அனைத்தினும் அரிய செல்வமாகும்.

25. செய்நன்றி மறவாமை

தன்னலப்பற்று இல்லாமல் மற்றவர்களுக்கு விரைந்து சென்று உதவும் பெருந்தகைமை கொண்டவர்கள் இந்த உலகில் ஒரு சிலரே என்று கூறப்படுகின்றது. ஆனால் அவர்களையும்விடக் குறைவாக உள்ளார்கள் தாம் பெற்ற உதவிக்கு நன்றி பாராட்டி தக்கவகையில் கைம்மாறு செய்பவர்கள். உண்மையான நன்றியுணர்வு, வாக்கால் "நன்றி" என்று கூறுவதோடோ அல்லது பாராட்டுவதோடோ நின்றுவிடுவதில்லை; பெற்ற நன்மைகளைக கடனாக மதித்துத் தக்க முறையில் திரும்பக் கைம்மாறு செய்யும் பேரார்வம் கொண்டதாக இருக்கின்றது. இதன்மூலம் பரஸ்பர அன்புநேயமும் நல்லெண்ணமும் கிளைத்து வளர்கின்றன. எதிர்காலத்தில்கூட இது மேன்மேலும் அதிக மங்கலங்களை விளைவிக்கின்றது.

26. தம்மப் போதனைகளைக் கேட்டறிவதில் ஆர்வம்

தம்மப் போதனைகளைக் கற்பதற்கும் கேட்பதற்கும் எந்த நேரமும் சரியான நேரமே. சமயம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் தம்மத்தைப் பயில்வதற்கும் பழகுவதற்கும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இருந்தாலும், குறிப்பாக ஏமாற்றத்தாலும் குழப்பத்தாலும் மனம் அமைதி கெட்டு அல்லலுறும்போது, தம்மப் போதனைகள் நமக்கு அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றன. அப்போது தம்மப் போதனைகளைப் படிப்பதும் கேட்பதும் மனத்திற்கு அமைதியையும் நம்பிக்கையையும் காப்புறுதியையும் அளிக்கின்றன. தம்மப் போதனைகளைக் கேட்பதற்கும் கற்றுக்கொள்வதற்கும் சரியான வாய்ப்பும் வழிவகைகளும் எல்லோருக்கும் எல்லாச் சமயங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. இந்த வாய்ப்புகளையும் வழிவகைகளையும் உருவாக்கிக்கொள்ள நாம் எப்பொழுதும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த அரும்பெரும் மங்கலம் நமக்குக் கிடைக்கவில்லையென்றால் நமது வாழ்க்கை வீணானதாகிவிடும்.

27. எப்பொழுதும் பொறுமை காத்தல்

பொறுமை தலைசிறந்த மேன்மையான பண்பு என்று கூறப்படுகின்றது. பெறுவதற்கு மிகக் கடினமான அருமையான பண்புகளில் இது நிச்சயம் ஒன்று. நாம் இருக்கும் நிலைகள் எப்பொழுதும் மாறிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. நம்மைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களும் ஒரு சமயம் இருந்தது போல இன்னொரு சமயம் இருப்பதில்லை. அவர்களது எண்ணங்களும் சொற்களும் செயல்களும் மாறிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. இந்த மாற்றங்களின் தாக்கங்களெல்லாம் நம்மைப் பாதித்துக்கொண்டேயிருக்கின்றன. இந்தத் தாக்கங்களுக்கு நாம் ஆட்பட்டுள்ளோம். இந்த மாற்றங்களெல்லாம் நம்மை மீறி நமது கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்காமல் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் தாக்கங்கள் நமது மனத்தின் சமநிலையைக் குலைக்க அனுமதித்துவிட்டால், அப்போது நாம் தேவையற்ற மனஅழுத்தங்களுக்கும் கவலைகளுக்கும் மகிழ்ச்சியின்மைக்கும் கோபங்களுக்கும் ஆட்பட்டு அல்லலுற நேரிடும். மற்றவர்களது பிழைகளையும் தவறுகளையும் பொறுத்துக்கொள்வதுபோல, நாமே கூடத் தவறுகளை இழைத்துவிடும்போதும் ஆன்மீகப் பாதையில் கடைப்பிடிக்கும் சீலங்களில் வழுவிவிடும்போதும் பொறுமையாக இருந்து நமது தவறுகளையும் பிழைகளையும் திருத்திக்கொள்ள இயன்ற அளவு முயற்சி செய்ய வேண்டும்; எதற்கும் மனந்தளர்ந்துவிடக் கூடாது. பொறுமை ஒரு சிறந்த மங்கலமாகும்.

இது பிழை பொறுத்தலோடு கூட, வெறுப்பின்மையையும் மன்னிக்கும் மனப்பான்மையையும், எந்தச் சங்கடங்கள் அல்லது இன்னல்கள் நேர்ந்தாலும் அவற்றையும் பொறுத்து சகிப்புத்தன்மை கொண்டிருப்பதையும் உள்ளடக்கியிருக்கின்றது. இதனால் எப்பொழுதும் மனத்தில் அமைதியும் சாந்தமும் நிலவுகின்றன; எந்த வகையான எதிர்மறைச் சூழ்நிலையிலும் தெளிவான மனமும் குழப்பமற்ற அறிவும் பாதுகாக்கப்பட்டு நிலைநிறுத்தப்படுகின்றன.

28. சான்றோர்களின் அறிவுரைகளைக் கவனமாகக் கேட்டல்

பெரும்பாலோருக்கு அறிவுரைகளைக் கேட்பதும் பின்பற்றுவதும் மிகச் சிரமமாக இருக்கின்றன. அவற்றைவிடச் சிரமம் சுட்டிக்காட்டப்படும் தமது குற்றங்களையும் குறைகளையும் பிழைகளையும் தவறுகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு திருத்திக்கொள்வது. தற்செருக்கும் முரட்டுப் பிடிவாத குணமும் இடையில் இருந்தால் நாம் ஆய்ந்து தெளிந்த அறிவை அடைய முடியாது, வாழ்க்கையில் உண்மையான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியாது. மற்றவர்கள்

அறிவுறுத்தி நம்மைத் திருத்தும்போது, திறந்த மனம் கொண்டிருப்பதும், சமநிலையோடு வெறுப்பின்றி ஏற்றுக் கொள்வதும பணிவடக்கம் கொண்டிருப்பதும் மிக முக்கியம்.

29. துறவிகளோடும் மற்றும ஆன்மீகக் குருமார்க ளோடும் தொடர்பு கொண்டிருத்தல்

அத்தகைய சான்றோர்களை அடிக்கடி சந்திப்பதன் மூலம் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் அரிய வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைக்கின்றது. அவர்கள் நிலைபெற்றிருக்கும் மெய்யறிவிலிருந்தும் அமைதியிலிருந்தும் நாம் அகத் தூண்டுதலையும் துணிவையும் ஊக்கத்தையும் பெறுகின்றோம். அவர்களோடு உரையாடும்போது, இந்த உலகில் புலனின்பங்கள், காமம், பொருட்செல்வம் ஆகியவை மட்டும் முக்கியமல்ல, அவற்றிற்கு மேலாக அடைய வேண்டிய ஆன்மீகக் கூறுகளும் இருக்கின்றன என்கிற உண்மையும், ஆன்மீகப் பாதையில் வழிநடந்து இறுதி இலக்கையடைந்த சான்றோர்களும் இருக்கின்றார்கள் என்கிற உண்மையும், நமக்குத் தெளிவாகப் புலப்படுகின்றன.

மேலும், அத்தகைய சான்றோர்களோடு நாம் இருப்பது, நான்கு பிரம்ம விஹாரங்க்ளில் உறைதல் போன்ற அரிய தியானப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்புகளையும் நமக்குத் தருகின்றது, பிரம்ம விஹாரங்கள் என்பது விண்ணுலக பிரம்மாக்களின் உறைவிடங்கள் என்று பொருள்படும். இவை வளர்த்துப் பெருக்கப்பட வேண்டிய நான்கு உன்னதப் பண்புகளைக் குறிக்கின்றன. இவற்றை வளர்த்து இந்தப் பண்புகளின் ஒரு திரண்ட உருவாகவே நாம் மாறும்போது, விண்ணுலகங்களிலே உச்ச உயரிய ஆன்மீக நிலைகளையடைந்து அவற்றில் உறைந்தவர்களாகின்றோம்.

நான்கு பிரம்ம விஹாரங்களாவன:

1. அனைத்தையும் தழுவிய அன்புறுநேயம்
2. அனைத்தையும் தழுவிய கருணை
3. அனைத்தையும் தழுவிய பிறர் நலத்தில் மகிழ்ச்சிகொள்ளும் பண்பு
4. அனைத்தையும் தழுவிய சமநிலை

30. தம்மத்தைப் பற்றிய ஆய்வுரைகளில் பங்கெடுத்தல்

தம்மப் போதனைகளைக் கேட்பதும் கற்பதும் அரிய மங்கலமாகும். அவற்றைக் கசடறக் கற்றுக்கொள்ள மேலும் ஆதரவாக இருப்பது தம்மத்தைப் பற்றிய உரையாடல்களிலும் ஆய்வுரைகளிலும் பங்குகொள்வதும் விவாதிப்பதுமாகும். இவற்றின் மூலம், நம்மைப் போலவே தம்மப் பாதையில் வழிநடந்து செல்லும் மற்ற ஆன்மீகத் தோழர்களோடு தொடர்புகொள்ளும் மங்கலத்தைப் பெறுகின்றோம். மேலும், நாம் கற்றுக்கொண்டதை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதற்கும் புத்தரது போதனைகளைக் குறித்த நமது அறிவையும் புரிந்துகொள்ளுதலையும் அகல் விரிவானதாகவும் ஆழமானதாகவும் திருத்தமானதாகவும் ஆக்குவதற்கும் இந்த உரையாடல்கள் நல்ல வாய்ப்புக்களை வழங்குகின்றன. இவ்வாறு தம்மம் குறித்த நம் அறிவு வளர்த்துப் பண்படுத்தப்படுகின்றது. இது உச்ச உயரிய மங்கலங்களுக்கு நேரடியாக நம்மை இட்டுச்செல்லும் ஆக்கக் கூறாக அமைகின்றது.



(5) உச்ச உயரிய மங்கலங்கள்

31. **புலனடக்கம்**
32, **உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையில் வழிநடத்தல், புனித வாழ்வில் நிலைபெறுதல்**
33. **நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் தெளிவாக உணர்தல்**
34. **நிப்பாண நிலையையடைதல்**
35. **வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் துளியும் கலக்கமுறாமல் சமநிலையில் உறைதல்**
36. **துக்கத்திலிருந்து பூரணமாகவும் நிரந்தரமாகவும் விடுதலை பெறுதல்**
37. **மனமாசுக்களைக் களைந்தெறிதல்**
38. **நிலையான அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் பெறுதல்**

இந்த நிலையில், இதுவரை முந்துரிமை பெற்றிருந்த உலகாயத முன்னேற்றம் பின்தள்ளப்டுகின்றது. ஆன்மீகக் குறிக்கோள்கள் இப்போது விஞ்சிய முந்துரிமை பெறுகின்றன. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்கள் உலகாயத மேம்பாட்டிலிருந்து ஆன்மீக

மேம்பாட்டுக்கு மாறிவிடுகின்றன. இப்போது நிப்பாணப் பாதையையும் அதன் பலன்களையும் உள்ளடக்கிய உச்ச உயரிய மங்கலங்களை அடைவதற்கு இன்றியமையாத ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் மிகுந்த அக்கறையோடும் முனைப்போடும் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன.

நிப்பாணப் பாதை

31. புலனடக்கம்

இப்போது நாம் உச்ச உயரிய நிலைக்கு வருகின்றோம். மேலும் முன்னேற்றம் அடையத் தேவையான அதிக முயற்சி இங்கு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. நமது மனம் இனியும் புலனின்ப வேட்கைகளாலோ அல்லது உடல் ரீதியான துன்பங்களாலோ எளிதில் அலைபாய்ந்து தத்தளித்தலாகாது, தடுமாறலாகாது. நிப்பாணப் பாதையிலேயே மனம் தொடர்ந்து நிலைபெற்றுக் குவிந்திருக்க நாம் நம்மைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு இன்றியமையாத அடிப்படையான பயிற்சியாக உள்ளது. ஐந்து சீலங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகும் அறநெறியாகும். அதனினும் சிறந்தது எட்டு சீலங்களைக் கடைப்பிடிப்பதாகும். பௌத்த தம்மநெறி ஏற்று வாழும் பலருக்கு, முதற்பிறை நிலா நாட்களிலும் பௌர்ணமி நாட்களிலும் எட்டு சீலங்களைக் கடைப்பிடிப்பது மரபுவழிப் பழக்கமாகவும் பயிற்சியாகவும் உள்ளது. மற்ற நாட்களிலும் கூட அவை கடைப்பிடிக்கப்படலாம்.

புலனடக்கத்தில் நம்மைப் பழக்கிக்கொள்வதற்கு ஒரு சிறந்த வழி தியானத்திற்காக மேற்கொள்ளப்படும் தனிவாசங்களில் பயிற்சி பெறுவதாகும். இங்கு நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட நீண்ட காலத்திற்கு எட்டு சீலங்களையும் கடைப்பிடித்துப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது, குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு நாம் சுய விருப்பாகத் துறவறம் மேற்கொண்டு எட்டு சீலங்களையும் கடைப்பிடித்து ஒரு எளிய வாழ்க்கை வாழ்கின்றோம். இது உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையில் நெறிபிறழாது செல்வதற்கான உள்ளம் மற்றும் உடல் ரீதியான கட்டுப்பாடுகளை வலிமைப்படுத்துகின்றது. தியானம், குறிப்பாக உள்நோக்குத் தியானம் என்று கூறப்படும் விபஸ்ஸனா தியானம், புலனடக்கத்தையும் மனக்கட்டுப்பாட்டையும் நம்முள் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு தலைசிறந்த பயிற்சியாக இருக்கின்றது. இது இடைவிடாது தொடர்ந்து இருக்கும் நல்மன விழிப்புணர்வையும் எச்சரிக்கும் நல்லறிவையும் நம்முள் நிலைநாட்டுகின்றது.

எட்டு சீலங்கள்

1. உயிர்க் கொலை புரிவதை (உயிர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதை)த் தவிர்த்து விலக்குதல்.
2. வழங்கபடாததை எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.
3. காமக் கலவியில் (புணர்ச்சியில்) ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.
4. பொய் பேசுவதையும் தவறான பேச்சுக்களையும் தவிர்த்து விலக்குல்.
5. போதைப்பொருள்களையும் மருந்துகளையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.
6. நண்பகலுக்குப் பின் உணவு கொள்வதைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.
7. பாட்டு, நாட்டியம், வாத்தியக் கச்சேரி, உற்சவக் கேளிக்கைகள் ஆகியவற்றைக் கண்டும் கேட்டும் களிப்பதையும், ஒப்பனைப் பொருள்களாலும், சிங்காரிப்புப் பொருள்களாலும் உடலை அலங்கரித்துக்கொள்வதையும் தவிர்த்து விலக்குதல்.
8. உயர்ந்ததும் பகட்டானதும் வசதிமிக்கதுமான ஆசனங்களையும் பஞ்சு மெத்தை போன்ற படுக்கைகளையும் தவிர்த்து விலக்குதல்.

32. உன்னத எட்டு அங்கப்பாதையில் வழிநடத்தல்

ஆன்மீக முதிர்ச்சி பெறும் இந்த நிலையிலே இந்த மங்கலம் உன்னத எட்டு அங்கப்பாதையை ஆழமற்ற முறையில், மேற்போக்காக மட்டும் கடைப்பிடிப்பதை குறிக்கவில்லை. இந்த நிலையில், உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையின் ஒவ்வொரு கூறையும் அக்கறையோடும் கவனத்தோடும் விழிப்புணர்வும் எச்சரிக்கும் அறிவும் குன்றாமல், எந்த வகையிலும் வழுவாமல் பின்பற்றுவதையே இது குறிக்கின்றது. முன்னர் கூறப்பட்ட எல்லா மங்கலங்களும் உறுதிப்பாட்டோடும் குன்றாத ஊக்கத்தோடும் இந்தப் பாதையைப் பின்பற்றுவதற்கு மனத்தைப் பண்படுத்தும் ஆயத்தக் கூறுகளேயாகும்., முன்னேற்பாடுகளேயாகும். உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையின் கூறுகள் மூன்று தொகுதிகளாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. சீலம் (நல்லொழுக்கம்), சமாதி (தியானம், மனத்தைப் பண்படுத்தும் பயிற்சி), பஞ்ஞா (மெய்யறிவு).

உன்னத எட்டு அங்கப்பாதை

சீலம்

1. நற்பேச்சு

- *பொய் சொல்லாமை, தூற்றாமை, கடுஞ்சொல்கூறாமை, பயனில்லாத வீண்பேச்சுப் பேசாமை.*
- *வாய்மை பிறழாத அமைதியான, இனிய அன்பான, கனிவான, அர்த்தமுள்ள, பயனுடைய பேச்சுக்களையே பேசுதல்.*

2. நற்செயல்

- *உயிர்க் கொலைபுரிதல் (உயிர்களுக்கு ஊறுவிளைவித்தல்), களவாடுதல் (பிறர் பொருள் கவர்தல்), தவறான காம நடத்தை ஆகிய குற்றங்களைத் தவிர்த்து விலக்குதல்.*
- *உயிர்கள் எல்லாவற்றிடமும் அன்பும் பரிவும் காட்டிச் செயல்படுதல், இல்லாது அல்லல்படுபவர்களோடு இருப்பதைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல், மனைவிக்கோ (கணவனுக்கோ) நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யாமல் நேர்மையாக நடத்தல், புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்.*

3. நற்தொழில்

- *மனிதர்களையோ அல்லது விலங்குகளையோ கொல்வதை உள்ளடக்கிய தொழில்கள், இறைச்சி வணிகம், மனித அடிமைகள் வணிகம் மற்றும் ஆயுதங்களையும் நச்சுப் பொருள்களையும் போதைப் பொருளகளையும் உற்பத்தி செய்வது விற்பது ஆகிய தொழில்களையும் தவிர்த்து விலக்குதல்.*
- *எந்தத் தொழில் அறநெறிக்குப் புறம்பானதாக இருந்தாலும், ஒழுக்கக் கேடானதாக இருந்தாலும், நாட்டின் சட்ட திட்டங்களுக்கு விரோதமானதாக இருந்தாலும், அது தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டும்.*

சமாதி (தியானம்)

4. நன்முயற்சி

முயற்சிகள் நான்கு வகையாகும்:

- *தீய (தகாத) எண்ணங்கள் எழுந்தால் அவற்றை*

அறுத்தெறியும் நன்முயற்சி

- தீய (தகாத) எண்ணங்கள் என்றும் எழாமல் அழிக்கும் நன்முயற்சி
- நல்ல (தகுந்த) எண்ணங்களை மனத்தில் எழுப்பி வளர்க்கும் நன்முயற்சி
- எழுந்த நல்ல (தகுந்த) எண்ணங்களை நிலைநிறுத்திப் பாதுகாக்கும், பெருக்கிப் பூரணமாக்கும் நன்முயற்சி

5. நல்மன விழிப்புணர்வு

- உடல், உடல் இருக்கும் நிலைகள், உடலில் தோன்றும் உணர்வுகள், மனம்ஆகியவற்றைத் தெளிவாக அறிந்திருத்தல்
- மனம் மற்றும் மனத்தில் எழும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சி வேகங்கள், களங்கங்கள் ஆகியவற்றைத் தெளிவாக அறிந்திருத்தல்
- நல்லது எது தீயது எது என்று எச்சரிக்கும் மெய்யறிவும் தம்மத்தைப் பற்றிய உணர்வும் கொண்டிருத்தல்.

6. நற்சமாதி

- மெய்யறிவை அடைவதற்கும் பண்படுத்தி வளர்ப்பதற்கும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருமுனைப்படுத்தித் தியானிக்கும் பயிற்சி.

பஞ்ஞா (மெய்ஞ்ஞானம்)

7. நல்லறிவு

- நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு மனத்தில் உள்வாங்கிக்கொள்ளுதல்

8. நல்லெண்ணம் / நல்நோக்கம்

- பேரவாக்கள், வெறுப்புகள் ஆகியவற்றிலிருந்து நீங்கிய எண்ணங்கள்
- அனைத்து மக்களிடத்தும் அன்புறு நேயம்
- அனைத்து உயிர்களையும் தழுவிய கருணை
- “தான்” என்கிற தனியுணர்வும் தன்னலமும் இன்மை.

33. நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் தெளிவாக உணர்தல்

உன்னத எட்டு அங்கப்பாதையில் வழிபிறழாது நடந்து செல்வதன்மூலம், நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளும் நல்லறிவு எழுகின்றது. இந்த நல்லறிவு பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் கற்றுக்கொண்டதன் அடிப்படையில் விளையும் கேவலம் புத்தக அறிவோ அல்லது சாதாரணச் சிந்தனைகளிலிருந்து உதித்த அறிவோ அல்ல. அது மெய்ம்மையை, வாழ்க்கையில் இருப்பவற்றின் உண்மைகளை உள்ளது உள்ளவாறு புரிந்துகொண்ட ஆழமான, அனுபவபூர்வமான உள்ளுணர்வு ஆகும். இந்த நல்லறிவு சீலம், சமாதி, பஞ்ஞா ஆகிய பயிற்சிகளை அக்கறையோடும் கவனத்தோடும் பயில்வதிலிருந்தே எழுகின்றது.

உன்னத எட்டு அங்கப்பாதையின் ஒவ்வொரு கூறும் மற்ற கூறுகளை வளர்ப்பதற்கும் பண்படுத்துவதற்கும் ஆதரவாகவும் துணைக் காரணமாகவும் இருக்கின்றது. உதாரணத்திற்கு, நல்லொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது மனவளப் பண்பாட்டிற்கு அடிப்படையாக இருக்கின்றது. மனவளப் பண்பாடு மெய்ஞ்ஞானத்துக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. மெய்ஞ்ஞானம் நல்லொழுக்கம் காப்பதால் விளையும் நன்மைகளைத் தெளிவாக உணரச் செய்கின்றது. இது மேலும் நல்லொழுக்கத்தை வளர்ப்பதற்கு அக்கறையையும் கவனத்தையும் வலிமைப்படுத்துகின்றது.

ஒழுக்கத் தூய்மையில் உயரிய நிலை அடையப்பெறும்போது, அது மனத் தூய்மையையும் அதிகரித்து உயரிய நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றது. இந்த உயரிய மனத்தூய்மை இன்னும் ஆழமான மெய்ஞ்ஞானத்துக்கு வழிவகுக்கின்றது. ஆன்மீக வளர்ச்சியின் இந்தச் சுருள்வட்டச் சுழற்சி ஒரு படிப்படியான ஏற்றமாக நான்கு உன்னத உண்மைகளையும் தெளிவாக உள்ளூர உணரும் மெய்ஞ் ஞானத்துக்கும் இறுதி முடிவான இலக்காகிய நிப்பாணத்துக்கும் இட்டுச்செல்கின்றது.

ஒழுக்கத் தூய்மையின்றி நற்சமாதி இல்லை. நற்சமாதியின்றி மெய்ஞ்ஞானம் இல்லை; மெய்ஞ்ஞானமின்றி முக்தி இல்லை. இவ்வாறு ஒன்றுக்கொன்று காரணமாகவும் ஆதரவாகவும் இருந்து தொடர்ச்சியாகப் பரிணமிக்கும் இந்தத் தூய்மைகளின் உச்சக்கட்ட வளர்ச்சியே இறுதி முக்தி நிலை, நிப்பாண நிலை.

நான்கு உன்னத உண்மைகள்

1. எல்லா உயிர்களும் துக்கத்திற்கு ஆட்பட்டுள்ளன

துக்கம் என்று பாலி மொழியில் கூறப்படுவது வழக்கமாக துன்பம், துயரம் என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகின்றது. ஆனால், உண்மையில் இது அணி அணியாகத் தொடர்ந்து எழும் பரந்து விரிந்த எதிர்மறை உணர்வுகளின் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் ஒரு தொகுதியையே குறிப்பிடுகின்றது. மன அழுத்தம், திருப்தியின்மை, உடல் நலக்கேடு, மனநலக்கேடு போன்ற அனைத்து எதிர்மறை உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் இதில் அடங்கியுள்ளன. துக்கம் வாழ்வில் இருக்கின்றது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஏனெனில், எல்லா உயிர்களும் பிணிக்கும் மூப்புக்கும் மரணத்துக்கும் ஆட்பட்டுள்ளன. இன்பம் தராதவற்றோடு இணைய நேரிடுகின்றது. இன்பம் தருபவற்றிலிருந்து பிரிய நேரிடுகின்றது. ஆசைகளோடு விரும்பியவற்றை அடைய முடிவதில்லை. செல்வங்கள், பதவிகள், புகழ் எதுவும் நிலைத்திருப்பதில்லை. இவையெல்லாம் துக்கம். சுருங்கச் சொன்னால், உடல், உடலுணர்வுகள், மன உணர்வுகள், மன எழுச்சிகள், தன்னுணர்வுகள் ஆகிய நம்மை ஆக்கும் ஐந்து கந்தங்களின் (கூட்டுச் சேர்க்கைகளின்) எல்லா எதிர்மறைக் கூறுகளும் துக்கம் என்கிறார் புத்தர். இன்பம் இல்லை என்று புத்தர் மறுக்கவில்லை. ஆனால், இன்பமென நாம் நினைப்பதே துன்பத்திற்குக் காரணமாகிவிடுகின்றது! உண்மையான இன்பம் எது, மகிழ்ச்சி எது? இதுவே கேள்வி.

2. பேராசைகளிலிருந்தும் பற்றுதல்களிலிருந்தும் எழுகின்றது துக்கம்

எல்லா உயிர்களும் இன்ப உணர்வுகளை அடைவதிலே பேரவாக்கொண்டுள்ளன. துன்பம் எழுந்தால் அதை எவ்வாறாவது விலக்கவும் வேணவாக் கொண்டுள்ளன. இந்த இன்ப துன்ப உணர்வுகள் உடல் ரீதியானவையாகவும் இருக்கலாம், உள்ள ரீதியானவைகளாகவும் இருக்கலாம். இந்தப் பேரவாக்களும் ஆசைகளும் நிறைவேறவில்லையென்றால், துக்கம் எழுகின்றது.

3. பேராசைகளையும் பற்றுதல்களையும் விலக்குவதன் மூலம் துக்கம் நீக்கப்படுகின்றது

பேராசை, வெறுப்பு, குழப்பம் (அறியாமை) ஆகியவற்றை விலக்கி அதன்மூலம் துக்கம் வேரறுத்து அழிக்கப்படும்போது விளையும் பேரமைதி நிலையே நிப்பாணம்.

4. துக்க நீக்கத்திற்கான மார்க்கம் உன்னத எட்டு அங்கப்பாதை

புத்தர் போதித்துள்ள உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் துக்கம் படிப்படியாகக் குறைக்கப் படுகின்றது. வலுவிழக்கச் செய்யப்படுகின்றது, இறுதியில் வேரறுத்து அழிக்கப்படுகின்றது; நிப்பாண நிலை அடையப் படுகின்றது.

34. நிப்பாண நிலையையடைதல்

நாம் எல்லோரும் நிப்பாணம் அடையக்கூடிய சாத்தியக்கூறு கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம் என்பதைச் சாதாரண மனிதராக இருந்த சித்தார்த்தர் புத்தராக மாறிய வரலாறு காட்டுகின்றது. உடனடியாக நாம் மெய்யறிவு பெற முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் உன்னத எட்டு அங்கப்பாதையில் போதிக்கப்பட்டுள்ள சீலம் சமாதி பஞ்ஞா ஆகிய பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறி மேன்மைகளை முழுநிறைவு செய்வதன் மூலம் நிப்பாண நிலையை நிச்சயம் அடைய முடியும். மெய்ஞ்ஞானம் பெறுவது, நிப்பாண நிலையையடைவது என்பது திடீரென்று அல்லது உடனடியாகப் பூரணமாக நிகழ்ந்துவிட முடியாது. பெரும்பாலானோர் படிப்படியாகவே இந்த நிலையை அடைகிறார்கள்.

மெய்ஞ்ஞானத்தை அடையும் பாதையில் நான்கு நிலைகள் உள்ளன:

- *சோதா பஞ்ஞா (தம்மம் என்கிற ஆற்றில் இறங்கிய பாதை)*
- *சகதா காமி (ஒரு முறை மட்டும் மனிதப் பிறவிக்குத் திரும்பும் பாதை)*
- *அநாகாமி (பூவுலகிற்கு மீண்டும் என்றும் திரும்பிவராத பாதை)*
- *அரஹந்தர் (ஆசைகளையும், மனமாசுக்களையும் அறவே களைந்தெறிந்த பாதை).*

இந்த நான்கு பாதைகளும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து அடையப்படுகின்றன. இந்த நான்கு பெரும்பேறுகளும் பயிற்சிகளைப் பொருத்து ஒரே பிறவியில் அடையக்கூடும்; அல்லது பலபிறவிகளில் தொடர்ந்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நிகழலாம். ஆனால் முதல் பாதையை அடையும்போதே, சாதகருக்குத் திரும்பச் செல்வது அல்லது வீழ்ச்சி என்பது இல்லை; அதிகபட்சம் ஏழு

மறுபிறவிகளில் ஏதாவது ஒன்றில் அவர் இறுதி இலக்கை அடைந்தே தீர்வார்.

ஒவ்வொரு பாதையிலும் துக்கச் சுழற்சியில் பிணைக்கும் பத்துத் தளைகளில் சில தளைகள் (விலங்குகள், அதாவது மனமாசுக்கள் களங்கங்கள்) வெட்டியெறியப்படுகின்றன. முழு மெய்ஞ்ஞானம் பெறுவதற்கு பத்துத் தளைகளும் அடியோடு வெட்டியெறியப்பட வேண்டும.

பத்துத்தளைகள்

1. மரணத்தில் உடல் அழியும்போது அங்கு எதுவும் எஞ்சியிருப்பதில்லை, தொடர்ந்து பரிணமிப்பதில்லை என்கிற நம்பிக்கை— இது ஒரு முனைக்கோடி. இதற்கு நேர் எதிர் முனைக்கோடி நம்பிக்கையாக உள்ளது: மரணத்தில் உடல் அழிவுறும்போது, அதனுள் குடியிருக்கும் ஒரு சாசுவதமான பொருள், மாறாது என்றும் நிலைத்திருக்கும் சாரமான ஆன்மா தொடர்ந்து வாழ்கின்றது என்கிற நம்பிக்கை. புத்தர் காட்டுகின்றபடி இரண்டுமே தவறான நம்பிக்கைகள்.

(குறிப்பு: முதலாவது தளையாக மேலே குறிப்பிடப்பட்டதோடு கூட, “தான்” எனும் தனித்துவத்தில் கொண்டுள்ள தவறான நம்பிக்கையும் இங்கே உள்ளது. “தான்” எனும் இந்த மருட்சி ஒருவர் அரஹந்தர் நிலையையடையும்போதே முற்றிலும் அழிக்கப் படுகின்றது என்கிற கருத்தும் நிலவுகின்றது.)

2. புத்தரது போதனைகளில், குறிப்பாக, கர்மவினை மற்றும் மறுபிறவி பற்றிய கோட்பாடுகளில் ஐயுறவு கொள்ளுதல் அல்லது பகுத்தறிவுக்குப் புறம்பான அவநம்பிக்கை கொண்டிருத்தல்.

3. வேள்விகள், சடங்குகள் மற்றும் வழிபாடுகள் மூலம் ஒருவர் தூய்மையடைய முடியும். விமோச்சனம் பெற முடியும் என்று தவறான கருத்தும் நம்பிக்கையும் கொண்டிருத்தல்.

4. புலனின்பங்களில் / காம சுகங்களில் பற்றுதல்

5. கோபம், வன்மம், தீய எண்ணம்

6. நுண்ணுருவ வாழ்வில் (அதாவது விண்ணுலக தேவராகப் பிறத்தலில்) அவா.

7. அருவ வாழ்வில் (விண்ணுலகங்களில் தேவர்களுக்கு மேலான பிரம்மாவாகப் பிறத்தலில்) அவா.

8. தற்பெருமை, மமதை

9. பதற்றம், திருப்தியின்மை

10. அறியாமை, குழப்பம்

தம்மம் என்கிற ஆற்றில் இறங்கி மறுகரையாகிய நிப்பாணத்தை நோக்கி நீச்சலிடத் தொடங்கும்போது முதல் நிலையாகிய சோதாபஞ்ஞா நிலையடையப்படுகின்றது. இந்தப் பாதை கண்ட ஞானதிருஷ்டியில் முதல் மூன்று தளைகளும் வெட்டி யெறியப்படுகின்றன. ஆற்று நீர் எப்படிக் கடலை அடைந்து அதில் கலப்பது உறுதியோ அவ்வாறே இவரும் நிப்பாணத்தை அடைவது திண்ணம். பூரண நிப்பாண நிலையையடையும் முன்னர் அதிகபட்சம் அவர் மனித உலகத்திலோ அதனினும் உயரிய தேவர்களின் உலகங்களிலோ ஏழு மறுபிறவிகளே எடுக்க வேண்டியிருக்கும் என்ற கூறுகின்றன பௌத்த மறைநூற்கள்.

சோதாபஞ்ஞா பாதையை அடைந்தவர்களின் தனிச் சிறப்பியல்பு: ஐந்து சீலங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதில் அவர்கள் வழுவாமல் கடுங்கண்டிப்பாக இருக்கிறார்கள். ஐந்து சீலங்களும் அவர்களது இயற்கையான குணங்களாகிவிட்டன. மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையான தீங்குகளை இழைப்பதற்கும் அவர்கள் நாணுறுகிறார்கள், அஞ்சுகிறார்கள். அவர்களது இன்னொரு தனிச் சிறப்பியல்பு புத்தம், தம்மம், சங்கம் ஆகிய மூன்று இரத்தினங்களிலும் அவர்கள் கொண்டுள்ள அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையாகும். இந்தச் சிறப்பியல்புகளை அவர்கள் இயற்கையாகவே கொண்டுள்ளார்கள். இவை ஒருவேளை கடந்துபோன முற்பிறவியிலிருந்து தொடர்ந்து வந்திருக்கலாம் அல்லது இப்பிறவியிலே உன்னத எட்டு அங்கப்பாதையில் அக்கறையோடு முனைப்பாகக் கடைப்பிடித்த பயிற்சிகளின் காரணமாக வளர்ந்திருக்கலாம்.

சகதாகாமி நிலையையடைந்தவர்கள் இந்தப் பிறவியிலேயே முழு நிப்பாணம் பெறாவிட்டாலும், அடுத்து ஒரே ஒருமுறை மட்டும் அவர் மனிதப் பிறவி எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம், அவ்வளவுதான். முதல் மூன்று தளைகளையும் களைந்தெறிந்த பிறகு நிப்பாணமாகிய மறகரை அதிகத் தொலைவில் இல்லை என்று காணும் சாதகர் மேலும் தீவிரமாகப் பயிற்சி மேற்கொண்டு, அடுத்த இரு தளைகளை — அதாவது காமம் மற்றும் புலனின்ப வேட்கை, வெறுப்பு (பகை) ஆகிய இரு தளைகளையும்— அறுத்தெறிவதில் முனைந்து

ஈடுபடுகிறார். இந்தப் பயிற்சிகளின் காரணமாக இந்த இருதளைகளும் வலுவிழக்கின்றன. மெய்ஞ்ஞானத்தின் இரண்டாம் தளமாகும் இந்த நிலை. காமம் குரோதம் ஆகிய மனோவேகங்கள் இந்நிலையில் வேரோடு அழிக்கப்படாமல் இருந்தாலும் கூட, தீவிர நன்முயற்சியினால் அவை வலுவிழந்து அழியும் நிலைக்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றன. சாதகர் இப்போது இவற்றால் பாதிக்கப்படுவது ஒரு சில நேரங்களில் மட்டுமே அல்லது கனவில் மட்டுமே.

காமம் மற்றும் குரோதமாகிய இருதளைகளையும் முற்றிலும் களைந்தெறிவதில் முழு வெற்றி காணும் சாதகர் அடுத்த நிலையாகிய அநாகாமி நிலையையடைகிறார். அவர் மீண்டும் மனித உலகில் பிறப்பதில்லை என்று கூறப்படுகின்றது. ஆனால், வாழ்வின்மேல் — அதாவது நுண்ணுருவ வாழ்வு அல்லது அருவ வாழ்வின்மேல் — கொண்டுள்ள பேரவாவை அவர் பூரணமாகத் துறக்காதவராய் இருப்பதால், தேவர்கள் அல்லது பிரம்மாக்கள் வாழும் மேலுலகங்கள் ஏதாவது ஒன்றில் அவர் பிறப்பார். இவ்வாறு ஒரு மறுபிறவிக்குப் பின்னர் அவர் அந்த விண்ணுலகிலிருந்து பூரணஞானம் பெற்று நிப்பாணம் எய்துவார்.

மற்ற எஞ்சிய ஐந்து தளைகளையும் (6லிருந்து 10 வரை காட்டப்பட்டுள்ளவை) வேரறுத்து அழிக்கும்போது சாதகர் இறுதி நிலையாகிய அரஹந்தர் நிலையையடைகிறார். பத்துத் தளைகளையும் முற்றிலும் களைந்தெறிந்த அரஹந்தர் பூரண மெய்ஞ்ஞானம் பெறுகிறார்; துக்கம் என்பது பூரணமாகவும் நிரந்தரமாகவும் ஒழிக்கப்பட்ட நிப்பாண நிலை எய்துகிறார். மனமாசுக்கள் மறைந்து விஞ்ஞானம் துக்கமயமானதும் நிலையான சாரம் எதுவும் அற்றதுமான பிறப்பு—இறப்புச் சுழற்சியில் மீண்டும் பரிணமிப்பது நின்றுவிடுகின்றது.

நாம் அனைவரும் குறைந்தபட்சம் முதல் நிலையாகிய சோதாபஞ்ஞா நிலையையடைவதற்குக் கடுமையாக முயற்சி செய்ய வேண்டும். தம்மத்தை ஏற்றுக்கொண்டு சிரத்தையோடும் நம்பிக்கையோடும் உன்னத எட்டு அங்கப் பாதையில் சீலம் சமாதி பஞ்ஞா ஆகிய பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு பயணம் செய்யும் உண்மையான பௌத்தர்கள் அனைவருக்கும்— அவர்கள் பிக்குகளாக இருந்தாலும் சரி, பிக்குணிகளாக இருந்தாலும் சரி அல்லது இல்லறத்தில் வாழும் உபாசக உபாசகிகளாக இருந்தாலும் சரி, அனைவருக்கும்— இந்த முதல் நிலையையடைவது இந்தப் பிறவியிலேயே சாத்தியமாகும். தம்மப் பயிற்சிகளில் உண்மையான ஆர்வமும் தீவிரமான ஈடுபாடும் இருந்தால் போதும், நிப்பாணக்கனி

இங்கேயே இப்பிறவியிலேயே எக்கணமும் கிடைக்கப்பெறும்.

பாதையின் கனிகள் (பலன்கள்)

கீழே விளக்கப்படும் எஞ்சிய நான்கு உச்ச உயரிய மங்கலங்களும் நிப்பாணப் பாதையில் கனியும் பழங்களாகும். இந்த எல்லா மங்கலங்களையும் நாம் இந்தப் பிறவியில் முழுவதும் அடைய இயலாமல் போகலாம். இருந்தாலும், நிப்பாணப் பாதையில் கனியும் இந்தப் பழங்களில் குறைந்தபட்சம் ஒரு சிலவற்றையாவது கொஞ்சமாவது அனுபவித்துத திளைத்திருக்க முடியும், சுவைத்துப் பார்க்க முடியும். நிப்பாணக் கனியின் ஒரு சிறு துளியைச் சுவைக்க முடிந்தாலும், அது நம்மை மேலும் தூண்டி ஊக்குவிப்பதாக இருக்கும்.

35. வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் துளியும் கலக்கமுறாமல் சமநிலையில் உறைதல்

நமது வாழ்க்கைகளில் எப்பொழுதும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. எதுவும் நிலைத்திருப்பதில்லை. சில மாற்றங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றன. மற்றவை துன்பத்திலும் துயரத்திலும் ஆழ்த்துகின்றன. மாற்றம் ஒரு முனைக்கோடியிலிருந்து அதற்கு நேர் எதிர்மறையாக உள்ள இன்னொரு முனைக்கோடிக்கும், மேலும் தொடர்ந்து இரண்டு முனைக்கோடிகளுக்கும் இடையேயும் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கிறது. இவ்வாறு மாற்றங்கள் நிகழ்வது வாழ்க்கையின் இயற்கைத் தன்மை. இவ்வாறு மாறிக்கொண்டே யிருக்கும் வாழ்க்கையின் உண்மை தன்மையைப் புரிந்துகொண்டு, எல்லாச் சமயங்களிலும் சமநிலை குன்றாமல் அமைதிகாப்பது வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் நாம் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதை எளிதாக்குகின்றது.

வாழ்வில் எட்டு நிலைகள் — ஏற்றத்தாழ்வுகள்

வருவாய்ப்பெருக்கம் — இழப்பு
நன்மதிப்பு — அவமானம்
புகழ்ச்சி — இகழ்ச்சி
இன்பம் — துன்பம்

36. துக்கத்திலிருந்து பூரணமாகவும் நிரந்தரமாகவும் விடுதலை பெறுதல்

துன்பம், துயரம், கவலை, வருத்தம் ஆகியவை நமது உலக

வாழ்க்கையின் கூறுகள்; இவை எழாமல் இருப்பதில்லை. இவையனைத்தும் தோன்றி நம்மை அல்லலுறுத்துவதற்கு மூலமான காரணங்களாக இருப்பவை, மறைந்துபோகும் இயல்புடைய பொருள்களின் மேல் நாம் கொண்டுள்ள பேராசைகளும் பற்றுதல்களும் அவற்றிலிருந்து கிளைக்கும் சுயநல நோக்குகளோடு கூடிய தீய செயல்களும் தான். மெய்யறிவு பெற்றவர்களே தோன்றும் அனைத்தும் மறைந்துபோகும் நிலையாமைத் தன்மை கொண்டவை என்கிற உண்மையை உணர்ந்திருக்கிறார்கள். எது எழுந்தாலும் அது இன்று இல்லையென்றால் இன்னொரு நாள் விரைவில் மறைந்தே தீரும். வாழ்க்கையின் இந்த உண்மையை நேருக்கு நேர் எதிர்கொண்டு உள்ளதை உள்ளவாறு புரிந்துகொள்வதன் மூலம், ஒருவர் துக்கத்திலிருந்து விடுபடுகிறார்.

37. மனமாசுக்கள் களைந்தெறியப்படுதல்

பேராசை, வெறுப்பு, குழப்பம் (அறியாமை) ஆகிய மனக் களங்கங்களே எல்லாத் துக்கம் மற்றும் திருப்தியின்மை ஆகியவற்றின் மூலகாரணங்களாக இருக்கின்றன. இந்த மனமாசுக்களின் மிக நுண்ணிய கூறுகள்கூட எஞ்சியிராமல் முற்றிலும் வேரறுத்து அழிக்கப்பட வேண்டும். இவற்றின் நுண்ணிய கூறுகள் ஆசைகள்—பற்றுதல்கள், எரிச்சல்—பகைமையுணர்வு, ஐயம்—அக்கறையின்மை போன்றவற்றையும் உள்ளடக்கியிருக்கின்றன. மெய்யறிவு பெற்றவர்கள் இந்த அனைத்துக் களங்கங்களிலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபட்டவர்களாய் இருக்கிறார்கள்.

(38) நிலையான அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் பெறுதல்

எப்பொழுதும் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் நிலையாமைத் தன்மையையும் திருப்தியின்மையையும் இயல்பாகக் கொண்டிருக்கும் இந்தச் சாதாரண வாழ்க்கையைப் போல அல்லாமல், நிப்பாணத் தின் அமைதியும் பேரின்பமும் என்றும் நிலைத்திருப்பவையாகும். நிப்பாணச் சுவையை மிகமிகச் சிறிய அளவு நுகர்ந்திருந்தாலும், அந்தச் சுவை என்றும் இழக்கப்படுவதில்லை. நிப்பாணத்தை அடைந்திருப்பது அனைத்தினும் உயரிய மங்கலமான, முழு நிறைவான அமைதியையும் வரம்பற்ற பாதுகாப்பையும் வழங்குகிறது.

சுருக்கமாக:

இவ்வாறு 38 மங்கலங்களையும் பெற்றிருக்குமாறு ஆசீர்வதிக்கிறார் புத்தர். இந்தப் போதனைகளைக் கற்பவர்களும்

பின்பற்றுபவர்களும் எப்பொழுதும் முழு பாதுகாப்புக் கொண்டிருப்பார்கள்; அவர்கள் எங்கிருந்தாலும் முடிவென்ப தில்லாத மகிழ்ச்சியில் திளைத்திருப்பார்கள்.

இந்த 38 மங்கலங்களையும் பண்படுத்தி வளர்த்துக் கொள்ளும்போது பேரின்பமயமான மங்கலகரமான ஒரு அரிய வாழ்க்கை நமக்கு வாய்க்கின்றது!

புத்தரது இந்தப் போதனைகளைக் கேட்டு முடிந்தபோது எண்ணற்ற உயிர்கள் உடனடியாக சோதாபஞ்ஞா, சகதாகாமி, அநாகாமி ஆகிய நிப்பாணக் கனிகளைப் பெற்றார்கள் (நிப்பாண நிலைகளை அடைந்தார்கள்)
என்று மங்கல சுத்தத்தின் இறுதியிலேயே கூறப்பட்டுள்ளது:

ශශශ❖❖ශශශ

துணை நூல்கள்

அரியவாச சுத்தம் — ஒரு விளக்க உரை; சங்கைக்குரிய மஹாசி சாயாதாவ்
(*A Discourse on the Ariyavasa Sutta* - Ven. Mahasi Sayadaw)
மங்கல சுத்தம் — ஒரு விரிவுரை: பிக்கு பெசலா
(*An Exposition of the Mangala Sutta* - Bhikku Pesala)
விமோச்சனம் — சுத்தம் விநயம் ஆகியவற்றின் பங்கு: சங்கைக்குரிய தம்மவுத்தோ தேரா
(*Liberation* - Relevance of Sutta - Vinaya; Ven. Dhammavuddho Thera)
வாழ்க்கையில் உச்ச உயரிய மங்கலங்கள் — முனைவர். ஆர்.எல். ஸோனி
(*Life's Highest Blessings* - Dr. R.L. Soni)
மங்கல சுத்தம் — சங்கைக்குரிய கே. குணரத்தனா
(*Mangala Sutta* - Ven K. Gunaratana))
மங்கல சுத்தம் — நாரத தேரா
(*Mangala Sutta* - Narada Thera)

மங்கல சுத்தம் — பியா டேன்
(*Mangala Sutta* - Piya Tan)
மங்கல சுத்தம் — தணிஸ்ஸரோ பிக்கு
(*Mangala Sutta* - Thanissaro Bhikku)
மங்கல சுத்தம் — சங்கைக்குரிய சாயாதாவ் ஆஸின் ஞானிஸ்ஸரா
(*Mangala Sutta* - Ven. Sayadaw Ashin Nyanissara)
மங்கல சுத்தம் வர்ணனை — சங்கைக்குரிய கே. குணரத்தனா
(*Mangala Sutta Vanana* - Ven. K. Gunaratana)
38 மங்கலங்கள் — சங்கைக்குரிய யு. ஞானதிக்கா மஹாதேரா
(*The 38 Blessings* - Ven. U. Nanadicca Maha Thera)
38 உச்ச உயரிய மங்கலங்கள் — புண்ய தம்மோ பிக்கு
(*The 38 Supreme Blessings* - Punnadhammo Bhikku)
கம்மவினை விதி எவ்வாறு செயல்படுகின்றது — பா—ஔக் தாவ்ய சாயாதாவ்
(*The Workings of Kamma* - Pa. Auk Tawya Sayadaw)
இவையே உச்ச உயரிய மங்கலங்கள் — கேத்ரின் குடா
(*These are the Highest Blessings* - Kathryn Guta)



முடிவுரை

தீவிரமான ஆன்மீகப் பயிற்சியை மையமாகக் கொண்ட ஒரு புனித வாழ்க்கையை ஏற்றுக்கொள்ள எல்லோரும் தயாராக இல்லை, ஏன் சிலருக்கு அது பொருந்தாததாகக் கூட இருக்கலாம் என்பதைப் புத்தர் அறிந்திருந்தார். ஏதாவது வாழ்க்கைத் தொழிலை மேற்கொண்டு செல்வம் சேர்ப்பதையும், புலனின்பங்களையும் காம சுகங்களையும் தேடி அடைவதையும், சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கு கொண்டு ஒரு நல்ல வாழ்க்கை நிலையை அடைவதையும் குறிக்கோள்களாகக் கொண்ட இல்லற வாழ்க்கை வாழ்வதிலேயே மிகப் பெரும்பாலானோர் திருப்தியடைகிறார்கள். இவ்வாறு குடும்பத்தாரோடு சொத்து சுகங்களையும் புலனின்பங்களையும் அனுபவித்தவர்களாய் வாழ்வதில் எந்தத் தவறும் இருப்பதாகப் புத்தர் கருதவில்லை.

இருந்தாலும், நாம் நமது சொந்த மகிழ்ச்சியை நாடி அடைவது மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் ஊறுவிளைவிப்பதாக இருக்கலாகாது என்பதைப் புத்தர் வற்புறுத்திக் கூறுகிறார். அவ்வாறு அடையப்படும் மகிழ்ச்சி விரைவில் மறைந்துவிடும், இறுதியில் நமது துக்கத்திற்கே காரணமாகிவிடும். நிபந்தனையற்று எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை விளைவிப்பதன் மூலமும், நமது சொந்த மகிழ்ச்சி அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நீண்ட காலத்துக்கு நீடித்துப் பாதுகாக்கவும்படும்.

இந்த நூலில் வழங்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளில் பல சாதாரணப் பொது அறிவுக்குக் கூடத் தெளிவாகத் தெரிபவை என்பதை எல்லோரும் அறிவர். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக நம்மில் யாரும் இந்தப் பொது அறிவை நமது அன்றாட வாழ்க்கைகளில் பயன்படுத்துவதில்லை. நமது சொந்த நலனுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் மட்டுமல்லாமல், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் மற்றும் சமூகம் முழுவதும் கூட நன்றாக இருக்க வேண்டும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க

வேண்டும் என்பதற்காக எவ்வாறு நாம் செயல்பட வேண்டும், எவ்வாறு நமது வாழ்க்கைகளை நடத்திச் செல்ல வேண்டும் என்று இங்குள்ள போதனைகள் குறிக்கின்றன, நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன.

இவற்றை உள்வாங்கிக் கருத்தில் கொண்டு பின்பற்றுவது நடைமுறையில் நமக்கும் நமது குடும்பத்துக்கும் நமது சமூகம் முழுவதற்கும் குன்றாத அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நிச்சயம் உறுதிப்படுத்தும். இந்தப் போதனைகளைக் கடைப்பிடித்து நடப்பது இப்பிறவியில் மட்டுமல்லாமல் இனி வரவிருக்கும் பல பிறவிகளிலும் கூட மேலும் மேலும் அதிக அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைவதற்கு வேண்டிய சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகின்றன. இந்தப் போதனைகளை உண்மையாகவும் மனப்பூர்வமாகவும் ஊக்கத்தோடும் பயின்று கடைப்படிப்பவர்களுக்கு உச்ச உயரிய மங்கலமான நிப்பாணப் பேரின்பம் இங்கு இப்போதே கிடைக்கப்பெறும்.

> **“வந்து சோதித்துப் பாருங்கள், அனுபவித்துப் பாருங்கள்”**
> **என்று அனைவரையும் அழைக்கின்றது புத்தரது தம்மம்**

புத்தரது போதனைகளுக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்குங்கள்; கடைப்பிடித்து முயற்சி செய்து பாருங்கள். அதனால் விளைகின்ற நிப்பாணப் பேரின்பத்தைச் சுவைத்துப் பாருங்கள். இந்தப் போதனைகள் உங்களுக்கு நல்ல பலன்களைத் தந்தது என்றால், உங்களது குடும்பத்தாரின் மற்றும் நண்பர்களின் நன்மைக்காகவும் இவற்றை அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

புத்தர் பாதையைக் காட்டியிருக்கிறார்
அந்தப் பாதையில் நீங்கள் நடந்தால் போதும்,
நிப்பாணப் பேரின்பம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றது.

☙☙☙❖❖☙☙☙

உலகின் பல பாகங்களிலிருந்தும் கிடைக்கப்பெற்ற மடல்கள்

பௌத்த தம்மத்தை உலகெங்கும் பரப்ப வேண்டும் என்கிற பேரார்வம் கொண்ட பலர் எங்களுடைய முயற்சிகளைப் பாராட்டி எழுதியுள்ள அவ்வளவு அற்புதமான கடிதங்கள் எங்களது உள்ளத்திற்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியையும் எழுச்சியையும் விளைவிப்பவயாக உள்ளன. மேலும் தம்மப் பணியில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதற்கு எங்களை ஊக்குவிக்கும் அக ஆன்மீகத் தூண்டுதல்களாக அவை அமைந்துள்ளன. இந்தச் சிறுநூல் அவர்கள் அனைவரின் நலத்துக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றது. அவர்களது கடிதங்களில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அநேகரது கடிதங்களை நாங்கள் இங்கு சேர்க்க இயலவில்லை. அதற்காக அவர்களது மன்னிப்பை வேண்டுகிறோம்.

கடிதங்களை எழுதியுள்ள அனைவருக்கும் எங்களது நன்றியையும் வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



உங்களது அன்பான தம்மதானத்தை நான் எவ்வளவு பாராட்டிப் போற்றுகின்றேன் என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறேன். நான் கடந்த சில ஆண்டுகளாகப் பௌத்தம் பற்றிய நூல்களைப் படித்து வருகிறேன். ஆனால், நீங்கள் எழுதியுள்ள "நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்" என்கிற சிறு நூலில் வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கத்தைப் போன்ற ஒரு தெளிவான விளக்கத்தை நான் வேறு எந்த நூலிலும் காணவில்லை. உங்களது

இந்தச் சிறு நூலை நான் தினமும் படித்து வருகின்றேன். அதன் காரணமாக, நான் பின்பற்ற வேண்டிய பாதையைப் பற்றிய நம்பிக்கையும் பற்றுறுதியும் வளர்ந்துள்ளன. ஆழமாக உள்நோக்கிக் காணும் அறிவு பெற நான் அடிக்கடி உங்களது வலைத்தளத்திற்குச் செல்கின்றேன்; இருந்தாலும் எப்பொழுதும் நான் நீங்கள் வழங்கியுள்ள அடிப்படையான அறிமுகத்துக்கும் தெளிவான விளக்கத்துக்குமே திரும்பத் திரும்பச் செல்கின்றேன். உங்களது விளக்கம் எனக்கு அக ஆன்மீகத் தூண்டுதலாக இருக்கின்றது. ஒரு ஆழ்ந்த வகையிலே நீங்கள் எனது வாழ்க்கையை மாற்றியிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு எனது அன்பான வாழ்த்தும் வணக்கமும் உரியதாகுக! மனமார்ந்த நன்றி.

கெல்வின் ஷெல்டன்
டாஸ்மேனியா, ஆஸ்திரேலியா

தம்மமாகிய அமிழ்த நீரின்றித் தாகத்தால் வறண்டிருந்த என்னைப் போன்ற பலருக்கு நீங்களே முன்வந்து உதவியுள்ளீர்கள். நீங்கள் இல்லையெனில், நான் தம்மத்தைப் பயிலும் ஒரு மாணவனாக ஆகியிருக்க மாட்டேன் என்பது நிச்சயம். புத்தரது அறிவுரைகளைக் கடைப்பிடித்து அவர் காட்டியுள்ள தம்மப் பாதையில் வாழ்க்கையை வழிநடத்திச் செல்ல உறுதி பூணுகின்றேன்.

ஜான் சிஸோம்
இல்லினாய்
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்.

“நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்” — ஆஹா! திரை விலக்கப்பட்டது, என்ன அற்புதமான புதுக்காட்சி, அருள் வெளிப்பாடு! வெறுப்பையும் வன்மத்தையும் பற்றிக் கொண்டிருப்பதைவிட மற்றவர்களிடம் அன்பு பாராட்டுவதும் அவர்களது பிழைகளைப் பொறுத்தருள்வதும் மனத்தின் சுமைகளை எவ்வளவு குறைக்கின்றன! மனச்சுமையே இல்லை! இதுதான் மெய்ஞ்ஞானமா? நான் அறியேன். ஆனால், அது எவ்வளவு மகிழ்ச்சிகரமாக இருக்கின்றது; மனத்திற்கு எவ்வளவு நல்லுணர்வை விளைவிக்கின்றது; அற்புதம்! ஆஹா, என்ன தனிச் சிறப்பியல்பு வாய்ந்த புனிதராக இருந்தார் புத்தர்! கம்மவினை விதி எவ்வளவு நடுநிலை பிறழாததாக, சரியாக இருக்கின்றது! நல்லவராக வாழும்போது வாழ்க்கை மீண்டும் அற்புதமானதாக ஆகின்றது. வாழ்த்துக்களும் வணக்கங்களும் உரியதாகுக! உங்களுக்கு மிக்க நன்றி!

பீட்டர்பவர்
டோர்செட், பிரிட்டிஷ் கூட்டரசு

நீங்கள் அனுப்பிய தம்மதானப் பரிசுகளுக்கு மிக்க நன்றி. அவற்றால் நான் பெரும் பயனடைந்தேன். என்னுடைய வாழ்க்கையையே அவை மாற்றியமைத்துள்ளன.

மெலனீ ஆதம்ஸ்
பென்சில்வேனியா
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

வாழ்க்கையின் புதிர்களுக்கு விடைகளைத் தேடிக் கொண்டிருக்கும் யாவருக்கும் உங்களது வலைத்தளம் மிகச் சிறந்ததாக இருக்கின்றது. புதை மறைவான மருட்காட்சியே இல்லாத பௌத்த சமயத்தைக் காட்டி அதன் போதனைகள் எவ்வாறு வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் விதிவிலக்கின்றி அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை விளைவிப்பதாகவும் நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும் உள்ளது என்பதைத் தெளிவாக விளக்கியுள்ளீர்கள். உங்களுக்கு மிக்க நன்றி.

அஜீத்
சிங்கப்பூர்

நெஞ்சத்திலும் மனத்திலும் சற்று அமைதி காண நீங்கள் வழங்கியுள்ள உதவிக்கு மிக்க நன்றி. உங்களது தெளிவான விளக்கம் என்னுடைய வாழ்க்கையையே மாற்றிவிட்டது. நான் அடைந்த மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதற்கு வார்த்தைகள் இல்லை.

ஸ்டேசி
ப்ளோரிடா
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

வாழ்க்கையில் நலன் பயக்கும் உண்மைகளையும் பௌத்த சமயப் போதனைகளையும் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டுள்ள முயற்சிகளுக்கும் செலவழித்த நேரத்துக்கும் நன்றி கூற நான் விரும்புகின்றேன். தொடக்க நிலை பௌத்தர்களுக்கு உங்களது வலைத்தளம் மிகவும் உதவுவதாகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த ஒரு நல்லாதாரமாகவும் விளங்குகின்றது.

எமிலி
டெக்ஸாஸ்
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

நீங்கள் இலவசமாக அனுப்பியிருந்த ''நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்'' என்கிற நூலை நான் இப்போதுதான் படித்து முடித்தேன். பிரமாதம்! அதை நான் மீண்டும் மீண்டும் படிக்க விரும்புகின்றேன். ஏனெனில், அது அவ்வளவு சுருங்கச் கூறுவதாகவும் கருத்தாழம் வாய்ந்ததாகவும் இருக்கின்றது. அதில் பொதிந்துள்ள அற்புதமான செய்திகளை மனத்திலே பதித்து

உண்மையிலே உள்வாங்கிக்கொள்வதற்குப் பலமுறை அதைப் படிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை நான் உணர்கின்றேன். உங்களது வலைத்தளத்திலே வழங்கப்பட்டுள்ள போதனைகளைப் போன்று விலைமதிப்பற்ற அவ்வளவு நல்ல செய்திகள் அந்த நூலிலே நிரம்பியுள்ளன! நீங்கள் ஆற்றிவரும் அரிய நற்பணி தொடர்ந்து செழிப்புறுவதாக! நீங்கள் இந்த உலகத்துக்குக் கிடைத்துள்ள மங்கலமாகும்.

கிரிஸ்டென் மெக்லாச்லன்
பிரிஸ்பேனியா, ஆஸ்திரேலியா.

நீங்கள் அனுப்பியுள்ளவை அனைத்தும் — பௌத்தப் போதனைகளை விளக்கிக்கூறும் நூல்கள், கணிணி வட்டத்தகடுகள் (CDs) மற்றும் வாகனங்களின் முன்புறமும் பின்புறமும் ஒட்டப்படும் கண்கவரும் கருத்தாழம்மிக்க சின்னங்கள் குறிப்புகள் அனைத்தும் — மிக அருமையானவையாகவும் அழகானவையாகவும் அறிவூட்டுபவையாகவும் ஆன்மீக உணர்வுகளை ஊக்கி மேம்படுத்து பவையாகவும் உள்ளன. எங்களுடைய மருத்துவமனையில் உள்ள ஆன்மீக அறையில் அனைவரின் பார்வைக்காகவும் இவற்றை வைத்துள்ளோம் என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். எங்களது நோயாளிகளில் பலருக்கு இவை மிகவும் ஆறுதல் அளிப்பவையாகவும் பயனுள்ளவையாகவும் இருக்கின்றன. இந்த நற்பணிகள் எல்லாவற்றிற்காகவும் நீங்களும் உங்களது நிறுவனத்தில் உள்ள எல்லோரும் ஆழ்ந்த வகையில் ஆசீர்வதிக்கப் படுவீர்களாக! மிக்க நன்றி.

மைக்கேல் மெல்ச்செர்
பென்சில்வேனியா
அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள்

“நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்” என்கிற உங்களுடைய நூலை நான் படித்தேன். அந்த அனுபவம் எவ்வளவு அற்புதமானதாக இருக்கின்றது என்று எனது பாராட்டுதல்களை உங்களுக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். உங்களது விளக்கம் எளிமையாக இருக்கின்றது; ஆனால் அதே சமயம் ஆழமானதாகவும் அழகாகவும் இருக்கின்றது. என்னோடு இணைந்து பணியாற்றும் தோழிக்கும் அந்த நூலின் ஒரு பிரதியைக் கொடுத்தேன். உங்களுடைய நூல் அவளையும் வெகுவாகக் கவர்ந்திருக்கின்றது. மீண்டும் ஒருமுறை உங்களுக்கு எனது பாராட்டுதல்களும் வாழ்த்துக்களும்! நீங்கள் நீடூழி வாழ்க!

பெக்கி
சேலம்
அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள்

உங்களுக்கு நன்றி, உங்களுக்கு நன்றி, உங்களுக்கு நன்றி என்று மீண்டும் மீண்டும் கூற விரும்புகின்றேன். பௌத்தம் பற்றி நீங்கள் இலவசமாக அனுப்பிவைத்த விளக்கவுரை நூல்கள் கிடைக்கப் பெற்றேன். நீங்கள் ஆற்றிவரும் தம்மப்பணி பெரும் பாராட்டுதல்களுக்குரியதாகும். புத்தரது போதனைகளைப் பரப்புவதற்கும் மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறி விளக்குவதற்கும் நீங்கள் அனுப்பியுள்ளவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறேன். மீண்டும் ஒருமுறை உங்களுக்கு நன்றி.

கிறிஸ்டி டவுன்செண்ட்

லெய்செஸ்டர், இங்கிலாந்து

நீங்கள் அனுப்பியிருந்த தபால் கட்டு இப்போதுதான் கிடைக்கப்பெற்றேன். மிக மிக நன்றி. படிப்பதற்கும் கணிணி வட்டத் தகடுகளிலே (CDs) பொறிக்கப்பட்டுள்ளவற்றைக் கேட்பதற்கும் இப்போது தொடங்கிவிட்டேன். அவற்றை எனது நண்பர்கள் அனைவரோடும் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் ஆர்வம் கொண்டவனாக இருக்கின்றேன். பௌத்த தம்மப் போதனைகளைக் கேட்பதற்கும் கற்பதற்கும் அன்றாடம் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதற்கும் ஆர்வம் கொண்டுள்ள நாங்கள் அவை போன்றவற்றைத்தான் தேடிக்கொண்டிருந்தோம். எங்களைப் போன்ற பலருக்கு உங்களது வலைத்தளம் நற்போதனைகளை வழங்குவதாகவும் மெய்யறிவொளி காட்டிப் பாதையைத் தெளிவாக்குவதாகவும் இருக்கின்றது. இந்த வலைதளத்திற்காகவும் நான் உங்களுக்கு நன்றி கூறுகின்றேன்.

ஷாலிமர்

மணிலா, பிலிப்பைன்ஸ்

கடந்த சில மாதங்களாக நான் படித்து அறிவை வளர்த்துக்கொள்வதற்காகவும் மற்றும் நீங்கள் அமைத்துள்ள கணிணித் தொடர்புகளைப் பயன்படுத்துவதற்காகவும் நான் உங்களது வலைத்தளத்திற்கு அடிக்கடி சென்று வருகின்றேன். நீங்கள் அனுப்பியிருந்த தபால் கட்டும் இன்று கிடைத்தது. அதற்கும் நான் அன்போடும் வணக்கத்தோடும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். நான் தேடிக்கொண்டிருந்த ஆன்மீக அறிவூற்றை, மூலத்தைக் கண்டு பிடித்துவிட்டது போல உண்மையிலேயே பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன். உங்களது வலைத்தளத்திலே அடங்கியுள்ள விளக்க உரைகளுக்காக நான் உங்களுக்கு நன்றி கூற விரும்புகின்றேன். நீங்களும் உங்களது விளக்க உரைகளும் இல்லையென்றால், நான் சரியான வாழ்க்கைப் பாதையைக் கண்டிருக்க முடியாது. நீங்கள் அனுப்பியுள்ள ஒவ்வொன்றையும்

நான் படிப்பேன். ஒரு ஆன்மீககக் குருவை தேடுவதற்கும் நான் ஆயத்தமாகிவிட்டதாக நம்புகின்றேன். உங்களுக்கு எனது மன உள்ளாழத்திலிருந்து மீண்டும் நன்றி கூறுகின்றேன்.

ஜோசெப்

ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

நான் ஒரு கிறித்துவனாகப் பிறந்தேன். பல ஆண்டுகளாக ஒரு கிறித்துவனாக இருக்கின்றேன். ஆனால் பௌத்தத்திற்கு மாறத் தொடங்கிவிட்டேன். உங்களது வலைத்தளத்தைப் பார்த்தேன், தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆர்வத்தை அது மேன்மேலும் தூண்டுவதாகவும் கருத்தாழம் மிக்கதாகவும் இருக்கின்றது. தெரிந்துகொள்வதற்கு எவ்வளவோ நற்போதனைகளையும் விளக்க உரைகளையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்கின்றது உங்களது வலைத்தளம். "விண்ணுலக வீடு பேற்றினை எவரும் அடையமுடியும், நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்" என்கிற இந்த நூல் எனக்கு ஒரு நல்லறிவுச் சுரங்கமாக இருக்கின்றது. அதற்காக எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அத்தோடு வலைத்தளத்தை அமைத்து இயக்கிவரும் உங்களுக்கும் உங்களது குழுவுக்கும் எனது நன்றி.

சிரோமா விஜெசேகரா

இலங்கை

பௌத்தம் பற்றி நான் கேட்டிருந்த நூல்களை எனக்கு அனுப்பியதற்கு நான் உங்களுக்கு நன்றி கூற விரும்புகிறேன். பௌத்தம் பற்றி நான் இதுநாள் வரை எதுவும் படித்ததில்லை. நீங்கள் அனுப்பிய நூல்களில் இருந்து நான் இப்போது கற்றுக்கொண்டவை எல்லாம் உலகத்தையும், உலகத்தில் அடங்கியுள்ள பொருள்களையும், வாழ்க்கையையும் நோக்கும் முறையிலே ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை என்னுள்ளே விளைவித்திருக்கின்றது. எனது மனத்தின் உள்ளாழத்திலே ஏதோ ஒரு தெளிவற்ற வகையிலே நான் உணர்ந்திருந்த உண்மைகளே 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே ஆழமான அறிவு கொண்ட ஒரு புனிதரால் தெளிவாக வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன என்று தோன்றுகின்றது. அவரது போதனைகளை நான் எனது இருதயத்திலே போற்றிப் பதிப்பேன். அவை என்றும் எனக்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கும். உங்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றி.

ஏன்ஜெலா வில்கின்ஸ்

இலங்காஷையர், இங்கிலாந்து

நன்றி, உங்களது வலைத்தளம் பிரமிப்பூட்டுகின்றனது. அகில உலக பௌத்த கூட்டமைப்புக்குழு பாங்காங் நகரத்திலே ஏற்பாடு செய்திருந்த பௌத்தம் பற்றிய ஒரு கருத்தரங்கிலே நான் பங்கு கொண்டபோது உங்களது வலைத்தளத்தின் அறிமுகம் எனக்கு கிடைக்கப்பெற்றது. எனது பாட்டியார் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் பௌத்தராக இருந்தவர். நான் அறிந்திருந்த அனைவரிலும் அவர் தாம் தன்னிகரில்லாத ஒரு தலைசிறந்த மனிதராக, அன்பே உருவானவராக இருந்தார். அவர் எவ்வாறு அவ்வளவு அன்புள்ளம் கொண்டவராகவும் அமைதியானவராகவும் விவேகம் வாய்ந்தவராகவும் இருக்க முடிந்தது என்பது இப்போது தான் எனக்கு விளங்குகின்றது.

யோங் பார்க்

கலிபோர்னியா

ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

நீங்கள் அனுப்பியிருந்த இலவசமான நூல்களுக்கும் கணிணி வட்டத்தகடுகளுக்கும் (CDs) மிக்க நன்றி. உங்களுடைய வலைத்தளத்தைப் பற்றி என்னுடைய எல்லா நண்பர்களுக்கும் கூறப்போகின்றேன். பௌத்தப் போதனைகளையும் செய்திகளையும் பரப்புவதற்கு என்னால் இயன்றவரை எல்லா முயற்சிகளையும் நான் செய்வேன். ஆறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நான் எனது தந்தையை இழந்தேன். சோகத்திற்கு ஆட்பட்ட நான் அதற்கு பின்னர் புத்தரது போதனைகளின் ஆதரவிலேயே வாழ்க்கையை எதிர்கொண்டு சமாளிக்க முடிந்தது. உங்களது வலைத்தளம் பற்றி நான் முன்னரே அறிந்திருந்தால், எவ்வளவு நன்றாக இருந்திருக்கும்! எப்படியிருந்தாலும் மீண்டும் ஒருமுறை நான் உங்களுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். உங்களை போன்ற நல்ல மனிதர்கள் இருப்பதாலேயே உலகம் இன்னும் இயங்கிக்கொண்டிருக்க முடிகின்றது.

ஜஸோடா செத்ரி

காங்டாக், சிக்கிம், இந்தியா

நீங்கள் அனுப்பிய இலவசமான பொருள்களுக்கு மிக மிக நன்றி. புத்தரது போதனைகளைப் பயின்று இப்பொழுதுதான் பௌத்த சமயத்தைப் பின்பற்றத் தொடங்கியிருக்கும் எனக்கு, உங்களுடையதைப் போன்ற அவ்வளவு சுருக்கமான, தெளிவான, எளிமையான விளக்க உரைகளைப் படிப்பது அற்புதமான அனுபவமாக இருக்கிறது. உங்களுடைய தம்மப் பணியைத் தயவுசெய்து தொடர்ந்து செய்யுங்கள். பிரச்சினைகளும், போராட்டங்களும், துன்பங்களும், துயரங்களும் மலிந்த இந்த

யுகத்துக்கு உங்களது சேவை மிகத் தேவையாகும்.

கிரிஸ் ஹேய்னீ,
அலபாமா, ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

பல நற்போதனைகளை உள்ளடக்கிய உங்களுடைய அந்தச் சிறு தபால் கட்டு கிடைத்தபோது நான் அடைந்த மகிழ்ச்சி அளவிட முடியாதது. சோர்ந்துபோயிருந்த எனது மனத்தை (அல்லது, சரியாகச் சொல்வதென்றால், எனது "மனத்தொடர்பத்தை") உங்களது கட்டு எவ்வளவு ஊக்கி எழுப்பியது என்பதை உங்களால் யூகிக்க முடியாது. அன்பு, கருணை, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை ஆகிய நற்பண்புகளை உள்ளடக்கிய ஒரு முழுமையான, நேர்மையான வாழ்க்கை முறையையும் நம்பிக்கைக் கோட்பாடுகளையும் போதிக்கின்ற பௌத்த சமயம் பற்றி விளக்கியுரைக்கும் உங்களது தம்ம தானத்துக்கும் வலைத்தளத்திற்கும் உங்களது வலைத்தளத்தோடு இணைந்துள்ள மற்றும் பல தளங்களுக்கும் மிக மிக நன்றி. "justbegood. net" என்கிற உங்களது வலைத்தளத்திற்காகப் பணியாற்றும் அனைவருக்கும் "மறைபொருள்களாக" இருந்து உலகை இயக்கும் **பேராற்றல்கள்** நல்லாசிகளை வழங்குவதாக! அவர்களது சேவைகள் போற்றிப் பாராட்டப்படுவதாக!

நன்றியறிதலுடன்...

சேரோன் பம்மொர்டன்
பென்டிக்டன், B.C., கனடா

நீங்கள் அனுப்பிய நூல்களுக்கு, குறிப்பாக ***"நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்"*** என்கிற உங்களது நூலுக்கு, மிக நன்றி. "பொருண்மையற்ற பெருநூல்களாக" இருக்கும் மற்றும் சில சமயநூல்களை போல இல்லாமல், உங்களது நூல் எளிதிலே அணுகக் கூடியதாகவும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றது. இது நீங்கள் எழுதி வெளியிடும் கடைசி நூலாக இருக்காது என்று நம்புகின்றேன். இதுபோன்ற இன்னும் பல அரிய நூல்களை வருங்காலத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து எழுதுவீர்கள், வெளியீடுவீர்கள், நான் அவற்றை பார்ப்பேன் என்று நம்புகிறேன். உங்களது தம்மப்பணி தொடரட்டும்! நீங்கள் செய்யும் அனைத்திற்கும் நன்றி.

லீ ஸ்மித்
இங்கிலாந்து

வாழ்க்கையில் மருள்மாலையொளியை ஒத்த இறுதிக் காலக்கட்டத்திலே இருக்கும் ஒரு பௌத்தன் நான். எனக்கென்று சொந்தமாக எந்த வாகன வசதியும் கிடையாது. எனது நண்பர்

ஒருவர் ஒரு பௌத்த ஆலயத்திற்கு என்னை அழைத்துச் சென்றபோது, அங்கு ***"நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்"*** என்கிற நூலின் ஒரு புது நகல் எனக்குக் கிடைத்தது. அதைப் படித்தபோதுதான் உங்களது வலைத்தளம் பற்றி அறிந்தேன். பௌத்தம் குறித்த உண்மைகளையும் செய்திகளையும் மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கு உலகின் பல பாகங்களிலும் உள்ள எல்லா மக்களும் எளிதில் அணுகக் கூடிய வகையில் வலைத்தளம் அமைத்து தம்மத்தைப் பரப்புவதற்கு திரு. லீ அவர்கள் ஆற்றிவரும் அரும் பணியை கண்டு வியந்தேன். ஒவ்வொரு நாள் இரவும் படுக்கையில் உறங்க செல்வதற்கு முன்னர், ***"நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்"*** என்கிற அந்தச் சிறு நூலின் பகுதிகளைப் படிப்பதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளேன். இது வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு கணமும் நான் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டிய அறக்கோட்பாடுகளை நினைவூட்டுவதாகவும் மனத்திற்கு நிறைவையும் நிம்மதியையும் வழங்குவதாகவும் இருக்கின்றது. அந்த வலைத்தளத்தை உருவாக்கி அரிய தம்மப் பணிகளைத் தொடர்ந்து ஆற்றிவரும் உங்களனைவருக்கும் நல்லாசிகள் உரியதாக.

சாது, சாது, சாது

எஸ்.டபிள்யூ. டேன்

மலேசியா

இந்த வலைத்தளம் எவ்வளவு அறிவுக் கண்களைத் திறப்பதாகவும், பல நற்போதனைகளையும், செய்திகளையும் வழங்குவதாகவும் இருக்கின்றது! உங்கள் அனைவருக்கும் நன்றி. இந்த வலைத்தளத்திலே அன்போடும், கருணையோடும் நீங்கள் ஆற்றிவரும் அரிய நற்பணி நானும், என்னைப் போன்ற இன்னும் மற்றும் பலரும் மெய்யறிவு காணும் பாதையிலே தொடர்ந்து முன்னேறுவதைச் சாத்தியமாக்குகின்றது.

நமஸ்தே, மனமார்ந்த நன்றி.

ரோஸரி ஸெலென்ஸ்கி

நியூயார்க், ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

நீங்கள் அனுப்பிய குறுநூல்களும் கணிணி வட்டத்தகடுகளும் வெள்ளிக்கிழமையன்று எனக்கு கிடைத்தன. அவற்றில் இருந்து தம்மப்போதனைகளைக் கற்றுக்கொண்டு வருகின்றேன். அவை நேர்த்தி வாய்ந்தவையாகவும் ஒப்பும் உயர்வும் அற்றவையாகவும் உள்ளன. பெரும்பாலும் தினந்தோறும் உங்களது வலத்தளத்திற்கும் சென்று ஆய்வு செய்து வருக்கின்றேன். பௌத்த சமயத்திற்குப் புதிதாக வந்திருக்கும் எங்களை போன்றவர்களுக்கு உங்களது வலைத்தளம் எவ்வளவு பயனுடையதாக இருக்கிறது, அதிலே நீங்கள்

எவ்வளவு உண்மைகளையும் செய்திகளையும் வழங்கியிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டு வியப்படைகின்றேன். மீண்டும் உங்களுக்கு மிகமிக நன்றி. உங்களுக்குத் தலைசிறந்த மங்கலங்கள் உண்டாவதாக.

டேவிட் ஹார்ட்மென்
ரெனோ, ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

நான் கேட்டபடி பௌத்தம் பற்றிய நூல்களை எனக்கு அனுப்பியதற்கு உங்களுக்கு முதலில் நான் நன்றி கூற விரும்புகிறேன். *"நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்"* என்கிற குறுநூலின் மேலும் சில பிரதிகளை அனுப்பிவைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றேன். முதலில் நான் கேட்டிருந்தது ஒரு பிரதி மட்டும்தான் என்றாலும், இப்போது நான் அந்த நூலை என் பிள்ளைகளுக்கும், நண்பர்களுக்கும் அனுப்ப விரும்புகின்றேன். இந்தச் சிறுநூலை படிப்பது பேரானந்தமயமானதாக இருக்கின்றது. இதன் ஒரு பிரதியை நான் எப்போதும் என்னுடன் வைத்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். நான் அதைப் பிரிய முடியாது. உங்களுக்கு மிகமிக நன்றி.

டயானா ஸ்டேண்ட்பில்
வாஷிங்டன், ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்.

நான் பௌத்தத்தை எல்லாக் கோணங்களிலிருந்தும் பார்த்து வந்திருக்கிறேன். ஆனால் நான் முன்பு கூறியதுபோல, இங்கிலாந்திலே பௌத்த சமயம் பற்றி மிக எளிமையான விளக்கவுரைகளை இயற்றியுள்ள ஆசிரியர்களும் கூட செய்ய வேண்டியவை— செய்யக்கூடாதவை என்று பல்வேறு தொகுப்புகளை வழங்கிப் போதனைகளைக் குழப்பியிருக்கிறார்கள் என்றே நான் எண்ணுகின்றேன். பிறகுதான் நான் உங்களுடைய சிறந்த வலைத்தளத்தை கண்டேன். அதன் பிறகு நான் திரும்பிப் பார்க்கவே இல்லை. வலைத்தளம் எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பதற்கு உங்களுடையது ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு. அது புரிந்துகொள்வதற்கு எளிமையானதாகவும் ஐயத்திற்கோ குழப்பத்திகோ இடமளிக்காததாகவும் இருக்கின்றது. நீங்கள் எனக்கு எவ்வளவு உதவிகளையும் ஊக்கத்தையும் வழங்கியுள்ளீர்கள் என்பதை வார்த்தைகளால் கூற முடியாது. தொடர்ந்து நீடித்திருக்கும் ஒரு நட்புறவை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். உங்களுக்கு ஒரு நூறு மங்கலங்கள் விளைவதாக! என்றும் நீங்கள் வளம் பெருகி மகிழ்வுடன் வாழ்க! அமைதியுடன் வாழ்க!

காலின் மிட்ச்செல்
கேம்பிரிட்ஜ்ஷைர், இங்கிலாந்து

“நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்” என்கிற உங்களது அற்புதமான நூலை இப்பொழுதுதான் கிடைக்கப்பெற்றேன். “வெளவ்!!” என்பதை தவிர வேறு எதையும் என்னால் கூற இயலவில்லை. அந்தச் சிறுநூலிலேயே எவ்வளவு ஞானம் பொதிந்துள்ளது! கற்றுக்கொள்ள விரும்பும் அனைவருக்கும் நீங்கள் வழங்கியுள்ள தம்ம தானத்திற்கு மிக்க நன்றி. அனைத்து புத்தர்களின் மெய்ஞ்ஞானமும் உங்கள் மீது தொடர்ந்து பொழிவதாக! மிகுந்த அன்புணர்வுடன்

டாம்மி,
ப்ளோரிடா,
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

ஒரு அற்புதமான, அழகான வலைத்தளத்தை உருவாக்கி வழங்கியுள்ள உங்களைப் பாராட்டி வாழ்த்த விழைகின்றேன். ஒரு பௌத்தராக ஆவது என்னைப் பொருத்தவரை சொந்த இல்லத்திற்கு திரும்பி வருவதைப் போன்றதாகும். எனது வாழ்க்கை முழுவதும் நான் பௌத்த தம்மத்தையே பின்பற்றி வந்துள்ளதாக எனக்குத் தோன்றுகின்றது. “நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்” என்கிற குறுநூலை இப்பொழுதுதான் படித்து முடித்தேன். ஆஹா! அது எவ்வளவு போதனைகளையும் செய்திகளையும உள்ளடக்கியதாக இருக்கின்றது! இருந்தாலும் புரிந்துகொள்வதற்கு எவ்வளவு எளிமையானதாக உள்ளது! மேலும் சில பிரதிகளை அனுப்பிவையுங்கள். எனது நண்பர்களுக்கும் இந்த நூலை நான் தர வேண்டும்.

உங்களுக்கு நன்றி,

மார்டின்
ஸெப்பீல்டு, பிரிட்டிஷ் கூட்டரசு

இலவசமாக நீங்கள் அனுப்பியுள்ள நூல்களுக்கும் கணிணி வட்டத்தகடுகளுக்கும் (CDs) மிக்க நன்றி. தம்மத்தைப் பற்றி எளிதாகப் புரிந்துகொண்டு மனத்திலே உள்வாங்கிக்கொள்ளும் வகையிலே உங்களது விளக்க உரைகள் எழுதப்பட்டுள்ளன. மற்ற பௌத்த நூல்களையும் வலைத்தளங்களையும் நான் பார்த்துள்ளேன். ஆனால், கற்றுக்கொள்வதில் மந்தமானவனாக இருக்கும் காரணத்தால், அவற்றிலிருந்து என்னால் அடிப்படைகளைக் கூடப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. இப்போது உங்களுடைய குறுநூல்கள் மற்றும் கணிணி வட்டத்தகடுகள் (CDs) மூலமாக நான் அறிந்துகொண்டவற்றின் அடிப்படையிலே நான் மேலும் ஆழ்ந்த போதனைகளையும் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகின்றது. உங்களது

வலைத்தளத்தையும் விளக்கவுரைகளையும் நான் கண்டு கொள்வதற்கு இவ்வளவு நீண்ட காலமானதற்கு நான் மிகவும் வருந்துகின்றேன். இப்போது நான் அமைதியான திருப்தியான மனம் கொண்டவனாக உள்ளேன். வாழ்க்கை சுகமான அனுபவமாக இருக்கின்றது. நான் இப்போது விரும்புவது எல்லாம், என்னைப் போலவே மற்றவர்களும் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ வேண்டும் என்பதுதான். உங்களது வலைத்தளத்திலிருந்து நான் அறிந்து கொண்டவற்றின் அடிப்படையிலே, மற்றவர்களின் நலத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் என்னால் இயன்றவரை பணியாற்றுவேன்... நமஸ்தே...

தஞ்ஞா எல். ஜேம்ஸ்
இடாஹோ
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

"நல்லவராக இருங்கள் அதுபோதும்" என்கிற நல்ல நூலை எழுதி வெளியிட்டுள்ளதற்கு உங்களுக்கு நன்றி. அற்புதம்! பௌத்த போதனைகளை நினைவூட்டும் ஒரு ஏடாகவும், வழிகாட்டியாகவும், தம்ம விளக்கத்திற்கு ஒரு ஆதாரமாகவும் இந்த நூலை எப்பொழுதும் உடன் கொண்டு செல்வது ஒரு தொடக்க நிலை பௌத்தருக்கு மிக்க பயனுடையதாக இருக்கும்.

ஹெலனா
பின்லாந்து

முதலில் உங்களுக்கு மிக மிக நன்றி. எவ்வளவு அற்புதமான ஒரு தம்மப் பணியை நீங்கள் செய்து வருகின்றீர்கள் என்று எனது பாராட்டுதல்களை வார்த்தைகளால் கூற முடியவில்லை. நல்ல அறிவைப் பெறுவதற்குச் செலவு செய்யக்கூடிய வசதியுள்ளவர்கள்— அவ்வாறு நல்ல வசதியில்லாதவர்கள் என்கிற பாகுபாடு பாராட்டாமல் அனைவருக்கும் உங்களுடைய தம்ம விளக்கங்களை இலவசமாக வழங்குவதன் மூலம் இங்குள்ள ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையிலே அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெறுவதற்கு நீங்கள் பேருதவி செய்கின்றீர்கள். மிகப் பெரும்பாலான மக்களைப் போலவே, நானும் வாழ்க்கையிலே இடரார்ந்த காலங்களைக் கடந்து வந்திருக்கிறேன். இருந்தாலும், ஒரு ஊன்றுகோலாகத் தாங்கி நிலைநிறுத்தும் பௌத்த தம்மத்தை நான் எப்பொழுதும் எனது ஆதாரமாகக் கொண்டிருந்திருக்கின்றேன், பௌத்த தம்மத்தைப் பயின்று கடைப்பிடிப்பதில் ஆர்வம் கொண்டிருந்திருக்கின்றேன் என்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். முன்பு, பௌத்த தம்மத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கு வலைத் தளங்களையும் நூல்களையும் கணிணி வட்டத்தகடுகளையும் (CDs)

தேடியிருக்கின்றேன். அந்தத் தேடல்கள் அடிக்கடி காலத்தை விரயமாக்கின; கிடைத்தவற்றைப் புரிந்துகொள்வதும் கடினமாக இருந்தது. ஆனால், உங்களது நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ள விதம் மிக எளிமையானதாகவும் தெளிவானதாகவும் உள்ளது. நாள் முழுவதும் பணியாற்றிய பிறகும் நான் அவற்றைப் படிக்க முடிகின்றது. அவற்றைப் படிப்பது எனது ஆற்றல்களையெல்லாம் வடியச்செய்து சோர்வுபடுத்திவிடும் ஒரு சுமையான காரியமாகத் தோன்றுவதில்லை. இரயில் வண்டிகள், பஸ்கள், கார்கள் ஆகியவற்றில் பிரயாணம் செய்யும்போது கூட— எப்பொழுது வேண்டுமானாலும், எங்கு வேண்டுமானாலும்— நான் அவற்றைப் படிக்க முடிகின்றது. ஏனெனில், அவை எழுதப்பட்டுள்ள விதம் எளிமையானதாகவும், இருந்தாலும் அதே சமயம் தெளிவாக அறிவூட்டுவதாகவும் அமைந்துள்ளது. உண்மையிலேயே நீங்கள் ஒரு நல்ல பணியைச் செய்துள்ளீர்கள். மக்களுடைய வாழ்க்கைகளை நீங்கள் மாற்றியமைக்கிறீர்கள்! அதை நீங்கள் உணர்வீர்கள் என்று நம்புகின்றேன்.

பவன் அமரா,
இலண்டன், இங்கிலாந்து

தாராளமனத்தோடு அன்புகூர்ந்து நீங்கள் அனுப்பிய பரிசுப்பொருள்கள் இன்று வந்து சேர்ந்தன. உங்களுடைய "நல்லவராக இருங்கள் அது போதும்" என்கிற நூலின் மேலும் சில பிரதிகளைச் சேர்த்து நீங்கள் அனுப்பியிருப்பதைக் கண்டு பெரிதும் மகிழ்ச்சியுற்றேன். பௌத்த தம்மத்திலே குறிப்பிடத்தக்க வகையில் ஆர்வத்தை வளர்த்துள்ளேன். நீங்கள் அனுப்பியுள்ள பொருள்களை மிக விரைவிலே மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளப் போகின்றேன். நமது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் நாமே அடக்கி ஆளும் ஒரு ஆற்றல் கொண்டிருக்க வேண்டும், ஒரு கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும் என்கிற கருத்து மாறாமரபுக்கோட்பாட்டார்களான கிறித்துவர்களைக் கூடச் சிந்திக்க வைக்கின்றது. இந்தக் கட்டுப்பாடு சாத்தியமே என்பது ஒரு மிக அன்னியமான கருத்தாக முதலில் தோன்றுகின்றது. எனினும், நமது சமுதாயம் விழுமியவை என்று போற்றி மதிக்கும் கருத்துக்கள் எவ்வளவுதான் இருந்தாலும், இன்னும் நாம் நமது எண்ணங்களின் பிடிகளில் சிக்கி அவற்றிற்கு இரையாகும் பலி ஆடுகளாகவே இருக்கிறோம் என்கிற வாழ்க்கையின் ஒரு துரதிருஷ்டமான உண்மையை மிகப் பெரும்பாலான மக்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். "justbegood .net" வலைத்தளத்திலே நீங்கள் வலியுறுத்தும் கருத்தும் அந்தக் கருத்தை வாழ்க்கையிலே கடைப்பிடித்து நம்மை நாமே மாற்றிக்கொள்ள

நீங்கள் தொடங்கியுள்ள இயக்கமும் நமது சமுதாயத்தின் உள்ளுணர்வையே மாற்றியமைக்கக் கூடிய ஒரு ஆற்றல் வாய்ந்த விசையாக இருக்கப்போகின்றது என்று நான் எண்ணுகின்றேன். இந்த இயக்கத்திலே ஊக்கத்தோடும் செயல்திறனோடும் பங்குகொள்ள வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம்.

ஜியார்ஜ் லார்சன்
பென்சில்வேனியா
ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள்

ccc❖❖ccc

பிற்சேர்க்கை— 1

சிகாலோவாத சுத்தம்

சிகாலருக்குக் கூறிய அறிவுரை
இல்லறத்தாருக்கான அறவியல்

பாலி மூலத்திலிருந்து ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு

நாரத தேரா

(கண்டி: பௌத்த இலக்கியங்கள் வெளியீட்டுக்குழு, 1985)
(Narada Thera)
(Kandy: Buddhist Publication Society. 1985)

நான் கேட்டது இவ்வாறு:

ஒரு சமயம் மேன்மை பொருந்திய புத்தர் இராஜகிருகத்துக்கு அருகில் உள்ள மூங்கில் வனத்தில் அணில்களுக்காக அமைக்கப்பட்டிருந்த புகலிடத்தில் தங்கியிருந்தார்.

அப்போது, ஒரு நாள் அதிகாலை இல்லறத்தார் ஒருவருடைய மகனான சிகாலர் என்னும் இளைஞர் அதிகாலையில் எழுந்து இராஜகிருக நகரத்துக்கு வெளியே இருந்த நதியில் குளித்துவிட்டு தனது அன்றாட வழக்கம் போல நீர் சொட்டும் உடைகளோடும் உடலோடும் கைகளைப் பிணைத்து உயர்த்தி கிழக்கு— தெற்கு— மேற்கு— வடக்கு— தரையின் கீழ் பாதாளம்— வானுச்சி என ஆறு திக்குகளையும் நோக்கிச் சுழன்று ஒவ்வொன்றையும் வணங்கிக்கொண்டிருந்தார்.

அப்போது, காலையில் எழுந்து துவராடைகளை அணிந்து கொண்டு பிட்சா பாத்திரத்தோடு இராஜகிருக நகரத்துக்குத்

தானமேற்கச் சென்றுகொண்டிருந்த புத்தர் இளைஞரான சிகாலர் இவ்வாறு வணங்கிக்கொண்டிருப்பதைக் கண்டார். இதனைக் கண்ணுற்ற புத்தர் இப்படித் தொழுவதன் நோக்கம் என்ன, எதற்காக வணங்குகிறீர்கள் என்று சிகாலரை வினவுகிறார். சிகாலர் கூறுகிறார்:

''பெருமானே, இறக்கும் தறுவாயிலே எனது தந்தையார் அன்றாடம் காலை நான் இவ்வாறு ஆறு திக்குகளையும் வணங்கி வழிபட வேண்டும் என்று பணித்துள்ளார். அதன்படியே நான் ஆறு திக்குகளையும் அன்றாடம் காலை குளித்தெழுந்த பின் வணங்கி வருகின்றேன்.''

இதனைக் கேட்ட புத்தர் கூறுனார்:

''இல்லறவாசியான இளைஞரே, அரியர்களுடைய வாழ்க்கை நெறியிலே ஆறு திக்குகளையும் வணங்கி வழிபடுவது என்பது இவ்வாறு அல்ல; இது உண்மையான வழிபாடு அல்ல.”

“புத்தர் பெருமானே, இது சரியில்லை, உண்மையான வழிபாடு அல்ல என்றால், பின் எவ்வாறுதான் ஆறு திக்குகளையும் வணங்கி வழிபடுவது? அரியர்களுடைய வாழ்க்கை நெறியிலே ஆறு திக்குகளையும் வணங்கி வழிபடுவது எப்படி என்கிற விளக்கத்தைத் தாங்கள் தாம் எனக்குப் போதித்தருள வேண்டும், புத்தர் பெருமானே.”

“நல்லது, இளைஞர் சிகாலரே! நன்றாகக் கவனித்துக் கேட்டு மனத்தில் பதித்துக்கொள்வீராக!”

“நல்லது, புத்தர் பெருமானே”, என்று இளைஞர் சிகாலர் பதிலிறுத்தார்.

அன்பும் கருணையுமே உருவான புத்தர் பெருமான் இளைஞரைக் கனிவுடன் நோக்கிப் போதித்தார்.

“(1) உயரிய சீடர் நடத்தையில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நான்கு தீயவொழுக்க— கேடுகளையும் வேரறுத்து அழிக்கிறாரோ [1],

(2) எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நான்கு வழிகளில் தீய செயல்களைப் புரிவதைத் தவிர்த்து விலக்குகிறாரோ [2],

(3) எவ்வளவுக்கெவ்வளவு செல்வம் சீரழிந்து வடிந்துபோவதற்குக் காரணமாகும் ஆறு கால்வாய் களையும் அடைத்து மூடுகிறாரோ,

அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவர் இவ்வாறு இந்தப் பதினான்கு கேடுகளிலிருந்தும் விடுபட்டு ஆறு திக்குகளையும் வழிபட்டவராய் இம்மையில் மட்டுமின்றி மறுமையிலும் வெற்றிக்கு இட்டுச்செல்லும் உன்னதப் பாதையிலே மகிழ்ச்சியுடன் முன்னேறிச் செல்கின்றார்; இந்த உலகிலும் இந்த உலகத்திற்கு அப்பாற்பட்ட விண்ணுலகங் களிலும் போற்றி ஆதரிக்கப்படுகின்றார். மரணத்திலே அவருடைய உடல் மற்றும் உயிர்ச் சக்திகள் கரைந்து மறையும்போது, அவர் ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான விண்ணுலகத் தளத்திலே தொடர் பிறவிகொள்கின்றார்.

(1) நடத்தையிலே அவர் வேரறுத்து அழித்துவிடும் அந்த நான்கு தீயவொழுக்கங்கள் யாவை? உயிர்களை வதைப்பது, கொல்வது, உயிர்களுக்கு ஊறுவிளைவிப்பது முதல் கொடுமை; அவ்வாறே பிறர் பொருளை வஞ்சகமாகக் கவர்வது, கூடாத காம நடத்தை, தவறான வார்த்தைகளைப் பேசுவது ஆகியவையும் தீய குற்றங்கள், இந்த நான்கு கடுங்குற்றங்களையும் அவர் வேரறுத்து அழித்துவிடுகின்றார்." [1]

இவ்வாறு கூறிய புத்தர் பெருமான் மீண்டும் வலியுறுத்தியாவது:

> "உயிர்களைக் கொல்வது, உயிர்களுக்கு ஊறு விளைவிப்பது,
> பிறர் பொருளைக் கவராடுதல்.
> பொய்யான மற்றும் தவறான பேச்சுக்களைப் பேசுதல்,
> பிறர் மனை விழைதல், பரத்தையரை நாடுதல் போன்ற
> தவறான காம நடத்தை—
> இந்த நான்கு தீய வினைகளையும் அறிவுடையோர்
> என்றுமே ஏற்கமாட்டார்கள்.

(2) எந்த நான்கு வழிகளில் ஒருவர் எந்தத் தீய செயலையும் புரியாதவராய் இருக்கிறார்?

> ஆசைகளால் தூண்டப்பட்டு அவர் தீயவினை எதுவும்
> ஆற்றுவதில்லை.
>
> கோபத்தினால் தூண்டப்பட்டு அவர் தீயவினை எதுவும்
> ஆற்றுவதில்லை.
>
> அறியாமையினால் தூண்டப்பட்டு அவர் தீயவினை
> எதுவும் ஆற்றுவதில்லை
>
> பயத்தினால் தூண்டப்பட்டு அவர் தீயவினை எதுவும்
> ஆற்றுவதில்லை [2]

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அரியராகிய சீடர் ஆசையினிலோ,

கோபத்தினாலோ, குழப்பத்தினாலோ (அறியாமையினாலோ), பயத்தினாலோ தூண்டி இயக்கப்படாதவராக இருக்கிறாரோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவர் எந்தத் தீயவினைகளிலும் ஈடுபடுவதில்லை."

இவ்வாறு கூறிய புத்தர் பெருமான் மீண்டும் வலியுறுத்தியதாவது:

"ஆசை, வெறுப்பு, பயம் அல்லது குழப்பம் (அறியாமை)
ஆகியவற்றின் காரணமாக யாரொருவர் தம்ம நெறி
வழுவித் தவறான வழியில் செயலாற்றுகிறாரோ,
அவரது புகழ் தேய்பிறை நிலவைப் போலப்
படிப்படியாகத் தேய்ந்து மறைகின்றது.
யாரொருவர் ஆசை, வெறுப்பு, பயம், குழப்பம (அறியாமை)
ஆகியவற்றிற்கு ஆட்படாமல்
தம்ம நெறியில் வழுவாது என்றும் நிலைத்திருக்கிறாரோ,
அவரது புகழ் வளர்பிறை நிலவைப் போல
வளர்ந்து என்றும் நிலைபெற்றிருக்கின்றது.

(3) செல்வம் சீரழிந்து வடிந்துபோகக் காரணமாகும் ஆறு கால்வாய்களையும் உயரிய சீடர் அடைத்து மூடுகிறார். இவ்வாறு அவர் அடைத்து மூடும் ஆறு கால்வாய்கள் யாவை?

(அ) மனத்தினை மயக்கி விழிப்புணர்வையும் எச்சரிக்கும் நல்லறிவையும் மறைத்துவிடும் மதுவகைகள் மற்றும் போதைப் பொருள்களை அருந்துவதில் பெரும் இச்சை

(ஆ) இரவு நேரத்தில் அகாலங்களில் தெருத்தெருவாகச் சுற்றித் திரிதல்

(இ) நாட்டியம் கச்சேரி போன்ற புலலின்பக் களியாட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு அடிக்கடி செல்வது

(ஈ) எச்சரிக்கும் விவேகத்தை மறைத்துவிடும் சூதாட்டத்தில் ஈடுபாடு

(உ) தீய நண்பர்களோடு தொடர்பு கொண்டு உறவாடுவது

(ஊ) சோம்பிச் செயலிழந்து கிடப்பது, (சோம்பலுக்கு அடிமையாதல்)

(அ) இல்லறவாசியான இளைஞரே, மதுவகைகள் மற்றும் போதைப்பொருள்களை நுகர்வதில் பெரும் இச்சை கீழ்க்கண்ட ஆறு வகைகளில் தீய விளைவுகளுக்குக் காரணமாகின்றது:

(i) சேர்த்து வைத்த செல்வம் அழிந்துபோகின்றது.

(ii) சண்டைசச்சரவுகள் அதிகரிக்கின்றன.

(iii) எளிதில் நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு உடல் நலிவுற நேர்கின்றது.

(iv) பிறர் இகழ்ச்சிக்கு ஆளாக நேரிடுகின்றது; கெட்டபெயர் உண்டாகின்றது.

(v) உடலிலே ஆடைகள் களைந்துபோவதும் தெரியாமல் குடிவெறியிலே வெட்கமின்றி அலைந்து திரிவது அல்லது எங்காவது விழுந்து கிடப்பது

(vi) அறிவு மங்கிப்போவது.

(ஆ) இல்லறவாசியான இளைஞரே, இரவு நேரத்தில் அகாலங்களில் தெருத்தெருவாகச் சுற்றித் திரிவது கீழ்க்கண்ட ஆறு வகைகளில் தீய விளைவுகளுக்கும் காரணமாகின்றது:

(i) எச்சரிக்கை இல்லாமல் இருப்பதால், அவருக்குப் பாதுகாவலும் இல்லை, பாதுகாப்பும் இல்லை.

(ii) அவரது மனைவிமக்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் பாதுகாவலும் இல்லை, பாதுகாப்பும் இல்லை

(iii) அவருடைய உடைமைகளுக்கும் சொத்துக்களுக்கும் பாதுகாவலும் இல்லை, பாதுகாப்பும் இல்லை.

(iv) தீய குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுகிறாரோ என்று சந்தேகங்களுக்கு உள்ளாகிறார். [3]

(v) அவரைப்பற்றித் தவறான வதந்திகள் பரவுகின்றன

(vi) அவர் பல தொல்லைகளுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் ஆளாக நேரிடுகின்றது.

(இ) இல்லறவாசியான இளைஞரே, நாட்டியம் கச்சேரி போன்ற புலனின்பக் களியாட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு அடிக்கடி செல்வது கீழ்க்கண்ட ஆறு வகைகளில் தீய விளைவுகளுக்கும் காரணமாகின்றது:

அவரது மனம் நிம்மதியின்றி எப்போதும் தேடி அலைந்து கொண்டேயிருக்கின்றது:

(i) எங்கே நாட்டியக் கச்சேரி நடக்கின்றது?
(ii) எங்கே பாட்டுக் கச்சேரி நடக்கின்றது?
(iii) எங்கே வாத்தியக் கச்சேரி நடக்கின்றது?
(iv) எங்கே கொட்டுமேளம் தாளக் கச்சேரி நடக்கின்றது?

(v) எங்கே கதாகாலட்சேபம் நடக்கின்றது?
(vi) எங்கே புல்லாங்குழல் கச்சேரி அல்லது மத்தளக் கச்சேரி நடக்கின்றது? [4]

(ஈ) இல்லறவாசியான இளைஞரே, சூதாட்டத்தில் ஈடுபாடு கீழ்க்கண்ட ஆறு வகைகளில் தீய விளைவுகளுக்குக் காரணமாகின்றது:

(i) சூதாட்டத்தில் வெற்றிகொண்டவர் மற்றவர்களது பொறாமைக்கும் வெறுப்புக்கும் ஆளாகின்றார்.
(ii) சூதாட்டத்தில் தோல்வியுற்றவர் செல்வத்தை இழந்து சோகத்திற்கு ஆட்படுகின்றார்.
(iii) செல்வம் இழக்கப்படுகின்றது.
(iv) நீதிமன்றங்களிலும் அவரது பேச்சு நம்பப்படுவதில்லை
(v) அவர் தமது தோழர்கள் மற்றும் கூட்டாளிகளின் இகழ்ச்சிக்கும் ஆளாகின்றார்.
(vi) திருமணத்திற்கு அவருக்குப் பெண் தர யாரும் முன்வருவதில்லை; ஏனெனில், அவர் ஒரு சூதாடி, மனைவியைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ளும் தகுதி யற்றவர் என்று மக்களால் இழித்துரைக்கப் படுகின்றார்.

(உ) இல்லறவாசியான இளைஞரே, தீய நண்பர்களோடு சகவாசம் கொள்வது கீழ்க்கண்ட ஆறு வகைகளில் தீய விளைவுகளுக்கும் காரணமாகின்றது:

(i) நண்பன் சூதாடியாக இருந்தால், பழக்க தோஷத்தால் அவனைப் போலவே சூதாடியாகி அதனால் உண்டாகும் தீய விளைவுகள்.
(ii) நண்பன் ஒழுக்க வரம்பின்றி மனம் போன போக்கில் நடந்துகொள்பவனாக இருந்தால், அவனைப் போலவே ஆகி அதனால் உண்டாகும் தீய விளைவுகள்.
(iii) நண்பன் குடிகாரனாக இருந்தால், அவனைப் போலவே குடிகாரனாகி அதனால் உண்டாகும் தீய விளைவுகள்.
(iv) நண்பன் சூழ்ச்சிக்காரனாக இருந்தால், அவனைப் போலவே ஆகி அதனால் உண்டாகும் தீய விளைவுகள்.

(v) நண்பன் மோசடிக்காரனாக இருந்தால், அவனைப் போலவே ஆகி அதனால் உண்டாகும் தீய விளைவுகள்.
(vi) நண்பன் போக்கிரியாக இருந்தால், பழக்க தோஷத்தால் அவனைப் போலவே ஆகி அதனால் உண்டாகும் தீய விளைவுகள்.

(ஊ) இளைஞர் சிதாலரே, சோம்பலுக்கு அடிமையாதல் கீழ்க்கண்ட ஆறு வகைகளில் தீய விளைவுகளுக்கும் காரணமாகின்றது: கீழ்க்கண்டவாறு போலிச் சாக்குப்போக்குச் சொல்லி, அவர் வேலையே செய்யாமல் சோம்பிக் கிடக்கிறார்:

(i) இப்போது மிகக் குளிராக இருக்கின்றது.
(ii) இப்போது மிக வெப்பமாக இருக்கின்றது.
(iii) இப்போது மாலையில் மிக நேரமாகிவிட்டது.
(iv) இப்போது காலையில் இன்னும் நேரமாகவில்லை, இவ்வளவு முன்னேரத்தில் எப்படிச் செய்வது?
(v) இப்போது மிகவும் பசியாக இருக்கின்றது.
(vi) இப்போது வயிறு நிறைந்து கனமாக இருக்கின்றது.

இவ்வாறு சோம்பலுக்கு அடிமையாகி, அவர் தமது பல கடமைகளைச் செய்யத் தவறிவிடுகின்றார். அதனால், எந்தப் புதுச் செல்வமும் அவரால் சேர்க்க முடிவதில்லை; முன்னர் சேர்த்து வைத்திருந்த அல்லது வாரிசுரிமையாகப் பெற்றிருந்த செல்வமும் கரைந்து மறைகின்றது.”

இவ்வாறு போதித்த புத்தர் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறியதாவது:

“சூரிய உதயம் வரை உறங்கிக் கிடப்பது, தவறான காம நடத்தை (கூடா ஒழுக்கம்), முன்கோபம், மற்வர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் குணம், தீயவர்களோடு நெருக்கமான தொடர்புகொள்வது, பேராசை— இந்த ஆறு காரணங்களால் ஒருவர் படுவீழ்ச்சியுறுகிறார்.

தீய நண்பர்களோடும் கூட்டாளிகளோடும் உறவு கொண்டாடுபவர் பழக்க தோஷத்தால் தாமும் தீய வழிகளிலேயே செல்கின்றார் — அதன் காரணமாக அவர் இம்மையிலும் மறுமையிலும், இரு உலகங்களிலும் படுவீழ்ச்சியடைகின்றார்.

சூதாட்டம், கூடா ஒழுக்கம், மதுவகைகள் மற்றும் போதைப் பொருள்களை அருந்துதல், நாட்டியம் பாட்டுக்கச்சேரி போன்ற புலனின்பக் களியாட்டங்களில் வேட்கை, பகலில் உறங்கிக்

கிடப்பது, இரவு நேரத்தில் அகாலங்களில் அங்கும் இங்கும் மனம் போனபோக்கில் சுற்றித் திரிவது, தீய தோழர்கள், பேராசை — இந்த ஒன்பது [5] காரணங்களால் ஒருவர் வாழ்க்கையில் படுவீழ்ச்சியடைகிறார்.

சூதாட்டத்தில் ஈடுபாடு, மனத்தினை மயக்கிப்பிழை செய்யத் தூண்டிடும் மதுவகைகளையும் போதைப்பொருள்களையும் அருந்துதல், மற்றவர்கள் தங்களுடைய உயிர்களுக்கும் மேலாக மதிக்கும் அவர்களது மனைவிமார்களோடு தவறான காம உறவு கொள்ளுதல், மேன்மை பொருந்திய மூத்தோர்களோடு கூடிப்பழகாமல் இழிதகைமை கொண்டவர்களோடு நட்புறவு கொண்டாடிப் பழகுதல் — ஆகிய தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையானவர் தேய்பிறை நிலவைப் போலப் படிப்படியாகத் தேய்வுறுகிறார்.

குடிபோதைக்குப் பழக்கமானவர், ஏழ்மையில் வாடுபவர், ஆதரவற்று அநாதையாக இருப்பவர், மதுவகைகளை எவ்வளவுதான் குடித்தாலும் வேட்கை அடங்காமல் மேலும்மேலும் குடிக்கும் பழக்கத்துக்கு அடிமையானவர், மதுக்கடைகளுக்கு அடிக்கடி செல்பவர் — இத்தகையவர் தண்ணீரில் பாறாங்கல் மூழ்கிவிடுவது போல வரைவிலே கடன் சுமையால் அமிழ்த்தப்படடு நாசமடைகிறார்; தமது குடும்பத்திற்கும் மானக்கேட்டை உண்டாக்குகிறார்.

பகலிலே உறங்கிக் கிடக்கும் பழக்கம் கொண்டவர், இரவிலே வெகுநேரம் அகாலங்களில் அங்கும் இங்கும் அலைந்துதிரிபவர், எப்பொழுதும் குடிபோதையில் இருப்பவர், சிற்றின்பங்களிலே அதிக வேட்கை கொண்டவர் — அத்தகையவர் இல்லற வாழ்க்கைக்குத் தகுதியற்றவர்.

இப்போது மிகுந்த வெப்பமாக இருக்கின்றது, இப்போது குளிராக இருக்கின்றது, இப்போது வெகு நேரமாகிவிட்டது, இப்போது என்ன அவசரம் என்று போலிச் சாக்குப்போக்குகளைக் காரணங்காட்டி வேலைகளைத் தட்டிக் கழிப்பவர் — அத்தகையவர்ககளுக்கு வருவாய் வாய்ப்புகள் நழுவிச் சென்றுவிடுகின்றன.

ஆனால், ஒரு புல்லிதழைப் போல, குளிரோ அல்லது சூடோ (தண்மையோ அல்லது வெப்பமோ) எதுவாக இருந்தாலும் அதனால் பாதிக்கப்படாமல் அனைத்தையும் விருப்பு வெறுப்பின்றிச் சமநிலையோடு மதிப்பவர், தமது கடமைகளைத் துணிவுடன் நிறைவேற்றுபவர் — அத்தகையவர் மகிழ்ச்சி நிலையிலிருந்து எப்போதும் வீழ்ச்சியுறுவதில்லை.”

நண்பர்கள் வேடத்திலுள்ள எதிரிகள் — நான்கு வகை

''இல்லறவாசியான இளைஞரே, கீழ்க்கண்ட நால்வரும் உண்மையில் நண்பர்கள் வேடத்திலே உங்களோடு உறவாடும் எதிரிகளேயாவர்:

(1) ஒரு நண்பரின் உடைமைகளையும் சொத்துக்களையும் தனதாக்கிக் கொள்பவர்.
(2) பேச்சோடு சரி ஆனால் காரியத்துக்கு உதவாதவர்
(3) உங்கள் எதிரில் உங்களை முகத்துதி செய்பவர், ஆனால் நீங்கள் இல்லாதபோது இழிவாகப் பேசுபவர்.
(4) உங்களுக்கு நாசத்தை விளைவிப்பவர்.

(1) இல்லறவாசியான இளைஞரே, முதல் வகையைச் சேர்ந்தவர் நான்கு வழிகளிலே நண்பர் வேடத்திலுள்ள எதிரியாகச் செயல்படுகிறார்:

(i) உங்களது உடைமைகளை வஞ்சகமாகக் கவர்ந்து கொள்கிறார்.
(ii) உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவுவது குறைவாக இருந்தாலும், அதற்குக் கைம்மாறாகப் பெரும் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பார்
(iii) செய்ய வேண்டிய கடமைகளை பயத்தினால் மட்டும் தூண்டப்பட்டுச் செய்வார்.
(iv) கொடுப்பது கொஞ்சம், ஆனால் எடுத்துக்கொள்வது அதிகம்; இந்த மனப்பாங்கோடு எப்போதும் தன்னலமே குறியாகச் செயல்படுவார்.

(2) இல்லறவாசியான சிகாலரே, இரண்டாவது வகையைச் சேர்ந்தவர் நான்கு வழிகளிலே நண்பர் வேடத்திலுள்ள எதிரியாகச் செயல்படுகிறார்:

(i) மகிழ்வூட்டி உங்களது தயவைப் பெற கடந்த காலத்தைப் பற்றிப் பேசி, "அப்போது உங்களுக்கு நான் நண்பனாக இருந்திருந்தால் என்னவெல்லாம் செய்திருப்பேன்!" என்று இனிக்க இனிக்கப் பேச்சுப் பல பேசுவார்.
(ii) வருங்காலத்தில் உங்களுக்கு என்னவெல்லாமோ செய்யப்போவதாக ஆசை காட்டுவார்.
(iii) அவர் பேச்சு எப்போதும் வெற்றுப் பேச்சாகவே இருக்கும்.

(iv) உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவிகோரும் நேரத்தில் சாக்குப்போக்குச் சொல்லிக் கைவிரித்து விடுவார்.

(3) இல்லறவாசியான சிகாலரே, மூன்றாவது வகையைச் சேர்ந்தவர் நான்கு வழிகளிலே நண்பர் வேடத்திலுள்ள எதிரியாகச் செயல்படுகிறார்.

(i) நீங்கள் செய்யும் தகாத செயல்களையும் போற்றி ஆமோதிப்பார்.
(ii) நீங்கள் நற்செயல்களைச் செய்யும்போது “எதற்காக?” என்று எதிர்ப்பார்.
(iii) உங்கள் முகத்துக்கு முன்னால் உங்களைப் புகழ்ந்து பேசுவார்.
(iv) பின்னர் நீங்கள் இல்லாதபோது உங்களைப் பற்றி இகழ்ந்து பேசுவார்.

(4) இல்லறவாசியான சிகாலரே, நான்காவது வகையைச் சேர்ந்தவர் நான்கு வழிகளிலே நண்பர் வேடத்திலுள்ள எதிரியாகச் செயல்பட்டு உங்களுக்கு அழிவை விளைவிக்கிறார்:

(i) நல்மன விழிப்புணர்வையும் எச்சரிக்கும் நல்லறிவையும் மறைத்துவிடும் மதுக்குடி வகைகளையும் போதைப் பொருள் வகைகளையும் அருந்துவதில் உங்களுக்குக் கூட்டாக இருந்து உங்களைத் தீய ஒழுக்கங்களில் ஊக்குவிப்பார்.
(ii) இரவு நேரத்தில் அகாலங்களில் தெருத்தெருவாக அலைந்து திரிவதில் உங்களோடு கூட்டாக இருந்து உங்களை மேலும் அதற்குத் தூண்டிவிடுவார்.
(iii) நாட்டியம் மற்றும் சிற்றின்பக் களியாட்டங்களில் உங்களோடு கூட்டாக இருந்து மேலும் அவற்றிற்கு உங்களைத் தூண்டிவிடுவார்.
(iv) எச்சரிக்கும் நல்லறிவை இழக்கச் செய்யும் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவதில் உங்களோடு கூட்டாக இருந்து மேலும் அதற்கு உங்களைத் தூண்டிவிடுவார்.”

இவ்வாறு போதித்த புத்தர் பெருமான் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறியதாவது:

“வஞ்சகமாகக் கவர்ந்துகொள்ளும் நண்பர்,
பேச்சோடு சரி, காரியத்துக்கு உதவாத நண்பர்,

முகத்துதி செய்யும் நண்பர்,
அழிவுக்குக் காரணமாகும் நண்பர் —
இந்த நால்வரும் உண்மையில் எதிரிகளே என்பதை
விவேகமுள்ளோர் புரிந்துகொள்வர்;
பேரழிவுப் பாதைகளில் இட்டுச் செல்பவர்கள் அவர்கள்
என்பதைப் புரிந்துகொண்டு,
அவர்களைத் தூரத்திலிருந்தே தவிர்த்து விலக்குவர்."

உண்மையான நண்பர்கள் — நான்கு வகை

"இளைஞரான சிகாலரே, கீழ்க்கண்ட நால்வரும் உண்மையிலேயே உங்களுடைய தலைசிறந்த நண்பர்களாவர்:

(1) உதவும் குணம் நிரம்பிய நண்பர்
(2) நல்ல நேரத்திலும் கெட்ட நேரத்திலும் எப்பொழுதும் உங்களைச் சமமாக நேசிப்பவர்
(3) உள்ளதைச் சொல்லி நல்லறிவு புகட்டும் நண்பர்
(4) அனுதாபம் காட்டும் நண்பர்

(1) இளைஞரான சிகாலரே, முதல் வகை நண்பர் நான்கு வழிகளிலே உங்களது உண்மையான தலைசிறந்த நண்பராகத் திகழ்கிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்:

(i) *நீங்கள் விழிப்புணர்வு குன்றி தற்காப்பில் தளர்ந்திருக்கும்போது உங்களைப் பாதுகாக்கிறார்.*
(ii) *நீங்கள் இல்லாதபோது அல்லது விழிப்புணர்வு குன்றித் தற்காப்பில் தளர்ந்திருக்கும்போது உங்களது உடைமைகளையும் சொத்துக்களையும் பாதுகாக்கிறார்.*
(iii) *நீங்கள் ஆபத்தில் இருக்கும்போது உங்களுக்கு ஆதரவாகவும் அடைக்கலமாகவும் இருக்கிறார்.*
(iv) *உங்களுக்கு நிறைவேற்ற வேண்டிய பொறுப்புகள் வரும்போது உங்களது தேவைக்கு மேல் இரண்டு மடங்கு வழங்கி உதவிபுரிகிறார்.*

(2) இல்லறவாசியான சிகாலரே, இரண்டாவது வகை நண்பர் நான்கு வழிகளிலே உங்களது உண்மையான தலைசிறந்த நண்பராகத் திகழ்கிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்:

(i) *அவர் தம்முடைய இரகசியங்களை உங்களோடு பகிர்ந்துகொள்கிறார்.*

(ii) உங்களுடைய இரகசியங்களை யாரிடமும் சொல்லாமல் பாதுகாக்கிறார்.
(iii) உங்களுக்குத் துன்பமும் இடரும் ஏற்படும் காலங்களில் உங்களைக் கைவிடாமல் உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பார்.
(iv) உங்களுடைய நலனுக்காகத் தன்னுயிரையும் கூடத் தியாகம் செய்யத் தயங்காதவராய் இருக்கிறார்.

(3) இல்லறவாசியான சிகாலரே, மூன்றாவது வகை நண்பர் நான்கு வழிகளிலே உங்களுடைய உண்மையான தலைசிறந்த நண்பராகத் திகழ்கிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்:

(i) நீங்கள் தவறு செய்யும்போது அல்லது தீய வினைகளைச் ஆற்றும்போது அவர் உங்களுக்கு அறிவுரை கூறித் திருத்துவார்.
(ii) நற்செயல்களைச் செய்ய அவர் உங்களைத் தூண்டி ஊக்குவிக்கிறார்
(iii) நீங்கள் முன் அறிந்திராத நல்ல விசயங்களை உங்களுக்கு எடுத்துக் கூறித் தெளிவுபடுத்துவார்.
(iv) விமோச்சனத்துக்கு, பேரின்ப வாழ்வுக்கு வழிகாட்டுவார்.

(4) இல்லறவாசியான சிகாலரே, நான்காவது வகை நண்பர் நான்கு வழிகளிலே உங்களுடைய உண்மையான தலைசிறந்த நண்பராகத் திகழ்கிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்:

(i) உங்களது துன்பத்தையும் துயரத்தையும் இன்னலையும் அவப்பேறையும் தமதெனவே கருதிச் செயல்படுவார்.
(ii) உங்களது வாழ்வின் வளத்திலும் வெற்றிகளிலும் அவர் பெருமகிழ்வுகொள்வார்.
(iii) உங்களைப்பற்றி யார் அவதூறாகப் பேசினாலும் அதை மறுத்து உங்களது பெயரைக் காப்பார்.
(iv) உங்களை இகழ்வோரைத் தடுக்கும் அவர் உங்களைப் புகழ்வோரை ஆதரித்து ஊக்குவிப்பார்."

இவ்வாறு போதித்த புத்தர் மேலும் வலியுறுத்தியதாவது:

''உதவும் குணம் கொண்ட நண்பர்,
உங்களது நல்ல நேரத்திலும் கெட்ட நேரத்திலும்
எப்பொழுதும்

உங்களைச் சமமாக நேசிக்கும் நண்பர்,
உள்ளதைச் சொல்லி நல்லறிவு புகட்டும் நண்பர்,
அனுதாபம் காட்டும் நண்பர் —
இந்த நால்வரும் உண்மையிலேயே தலைசிறந்த நண்பர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு
ஒரு தாய் தனது ஒரே மகவைப் போற்றி நேசிப்பதுபோல,
விவேகமுள்ளோர் அவர்களை ஆர்வத்துடன் போற்றி மதிப்பர்.

விவேகமுள்ளோரும் நல்லொழுக்கம் வாய்ந்தோரும் கொழுந்து விட்டெரியும் நெருப்பைப் போல ஒளிர்வர்.
ஒரு தேனீ மலரிலிருந்து மென்மையாகத் தேனைச் சேகரிப்பது போல, [6]
மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் தீமை செய்யாமல் செல்வம் சேகரிப்பவர் மாட்டு,
எறும்புப் புற்று விரைவில் வளர்வதுபோல
செல்வ வளங்கள் பெருகி வளர்கின்றன.

இவ்வாறு பிறரைச் சுரண்டாமல் நல்ல வழிகளிலே சேர்க்கப்பட்ட செல்வத்தை அறிவுமிக்க இல்லறவாசி நான்கு கூறுகளாக்கி,
தமது குடும்பத்தினர் உற்றார் உறவினர் மற்றும் நண்பர்குழாம் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை விளைவித்து
வாழ்க்கையில் வெற்றியடைகின்றார்:

ஒரு கூறை அவர் தமது மற்றும் குடும்பத்தின் அன்றாடத் தேவைகளுக்காகவும் [7]
இரண்டு கூறுகளைத் தொழில் மேல் வளர்ச்சிக்காகவும்
நான்காவது கூறை பிற்காலத்தில் நேரக்கூடும் அவசரத் தேவைகளுக்காகவும்
அறிவுத் திறனுடன் பயன்படுத்துகின்றார்."

ஆறு திக்குக் காவலர்களையும் எவ்வாறு போற்றி வழிபடுவது?

"இல்லறவாசியான சிகாலரே, ஒரு அரிய சீடர் எவ்வாறு ஆறு திக்குகளையும் வணங்கி வழிபடுகிறார்?

"கீழ்க்காணும் உறவுப் பிணைப்புகளே உண்மையில் உலகத்தைத் தாங்கி நிறுத்துகின்ற, பாதுகாக்கின்ற காவலர்கள். இந்தப் பிணைப்புகளே, சார்புடைமைகளே வணங்கி வழிப்பட வேண்டும். [8]

பெற்றோர்கள் — பிள்ளைகள் (உறவுப் பிணைப்பு) : **கிழக்குத் திக்கு.**

ஆசிரியர்கள் — மாணவர்கள் (உறவுப் பிணைப்பு) : **தெற்குத் திக்கு**

கணவன் — மனைவி (உறவுப் பிணைப்பு) : **மேற்குத் திக்கு**

இல்லறத்தார் — உற்றார் உறவினர் மற்றும் நண்பர்கள் கூட்டாளிகள் (உறவுப் பிணைப்பு) : **வடக்குத் திக்கு**

இல்லறத்தார் — அறவோர் மற்றும் துறவிகள் (உறவுப் பிணைப்பு): **வானுச்சி** *[8]*

இல்லறத்தார் — மேலைக்காரர்கள் மற்றும் தொழிலாளிகள் (உறவுப் பிணைப்பு) : — கீழே ***(அடி உலகம்)***

(1) கிழக்குத் திக்கு

பெற்றோர்களின் கடமைகள்

சிகாலரே, பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளை கிழக்குத் திக்குபாலர்களாக பாவித்துப் பேணி வளர்த்து ஐந்து வழிகளில் இவ்வாறு தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) *அவர்கள் தீய வழிகளில் செல்லாமல் தடுத்துப் பாதுகாத்தல்*
(ii) *அவர்களை நன்னெறிப்படுத்தி நற்செயல்களைச் செய்யத் தூண்டி ஊக்குவித்தல்*
(iii) *அவர்களுக்குத் தொழில் மற்றும் கலைத் துறைகளில் தக்க பயிற்சியளித்தல்*
(iv) *தக்க சமயத்தில் அவர்களுக்குப் பொருத்தமான திருமண ஏற்பாடு செய்தல்*
(v) *தக்க சமயத்தில் அவர்களுக்குரிய வாரிசுரிமைச் சொத்தினை வழங்கி அவர்கள் முன்னேற வழி வகுத்தல்*

குழந்தைகளின் கடமைகள்

சிகாலரே, குழந்தைகள் தமது பெற்றோர்களை கிழக்குத் திக்குபாலர்களாகப் பாவித்துத் தொண்டாற்றி கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் நன்றியையும் காட்ட வேண்டும்:

(ii) பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கிய பெற்றோர்களை அவர்களது முதுமைக் காலத்தில் அன்புடன் ஆதரித்தல், ` அவர்களுக்குப் பணியாற்றுதல்.
(ii) அவர்களது கடமைகளையும் தாமே பொறுப்பேற்று நிறைவேற்றுதல்.
(iii) குடும்ப மரபும் பெயரும் புகழும் மேலும் சிறப்புற்று வளருமாறு செயல்படுதல்.
(iv) பெறார்களின் பெயரையும் புகழையும் நிலைநாட்டும் வகையில் மதிப்புக்குரிய வாரிசாக விளங்குதல்
(v) மறைந்துபோன பெற்றோர்களும் மற்றும் மூதாதையர்களும் அவர்களது மறு பிறவிகளில் நலமுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழத் தானம் செய்தல்; தமது நற்புண்ணியங்களை அவர்களுக்காக அர்ப்பணித்தல [9]

இவ்வாறு ஐந்து வழிகளில் பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளையும் குழந்தைகள் தமது பெற்றோர்களையும் முறையே கிழக்குத் திக்கு காவலர்களாகப் பேணி ஆதரித்துத் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு கிழக்குத் திக்கு அவர்களால் பத்திரமாக்கப்படுகின்றது, பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

(2) தெற்குத் திக்கு

ஆசிரியர்களின் கடமைகள்

சிகாலரே, ஆசிரியர்கள் தமது மாணவர்களை தெற்குத் திக்குபாலர்களாகப் பாவித்து உதவிசெய்து ஆதரித்து கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) அவர்களை நல்லொழுக்க நெறியில் நிலைப்படுத்துதல்.
(ii) அவர்கள் தமது பாடங்களை நன்கு புரிந்துகொண்டு மனத்தில் உள்வாங்கிக் கொள்ளுமாறு கற்பித்தல்.
(iii) அவர்களுக்கேற்ப அறிவியல் துறை / கலைத்துறை / தொழில்துறை ஆகியவற்றில் நன்கு தேர்ச்சி பெறுமாறு பயிற்றுவித்தல்.
(iv) அறிவிலும் ஒழுக்கத்திலும் சிறந்த நண்பர்கள் மற்றும் பெரியோர்களிடையே மாணவர்களை அறிமுகப் படுத்தி வைத்தல்

(v) மாணவர்கள் வாழ்க்கையில் பாதுகாப்பும் முன்னேற்றமும் அடைய வழிகாட்டுதல்

மாணவர்களின் கடமைகள்

சிகாலரே, மாணவர்கள் தமது ஆசிரியர்களைத் தெற்குத் திக்குபாலர்களாகப் பாவித்து அவர்களுக்குத் தொண்டாற்றி கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் நன்றியுணர்வையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) ஆசிரியர்களுக்கு எப்போது மதிப்பும் மரியாதையும் காட்டுதல்.
(ii) அவர்களுக்குத் தேவையான தொண்டு புரிதல்
(iii) ஆர்வத்துடன் கற்றுக்கொள்தல்
(iv) போதனைகளைச் சரியான கவனத்துடன் கேட்டுப் புரிந்துகொண்டு தேர்ச்சி பெறுதல்.
(v) பிற்காலத்தில் ஆசிரியர் வேண்டும் உதவிகளைச் செய்தல்

இவ்வாறு ஐந்து வழிகளில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களையும் மாணவர்கள் ஆசிரியர்களையும் முறையே தெற்குத் திக்குபாலர்களாகப் பாவித்து ஆதரித்துத் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு தெற்குத் திக்கு அவர்களால் பத்திரமாகப்படுகின்றது, பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

(3) மேற்குத் திக்கு

கணவரின் கடமைகள்

சிகாலரே, கணவர் தமது மனைவியை மேற்குத் திக்குபாலராகப் பாவித்துப் போற்றியும் ஆதரித்தும் கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணைளையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) உயரிய மரியாதை அளித்து மனைவியைப் போற்றி மதித்தல்.
(ii) மனைவியின் மனத்தைப் புண்படுத்தும் சொற்களைத் தவிர்த்து அவளிடம் எப்போதும் கனிவாய் இருத்தல்.
(iii) மனைவிக்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யாமல் ஒரு ஒழுங்கான நேர்மையான கணவனாக இருத்தல்.
(iv) அவளுக்குரிய அதிகாரத்தைக் கொடுத்துத் தன்னம்பிக்கையுடன் அவள் செயல்பட வழிவகுத்தல்

(v) அவளுடைய அழகுணர்ச்சியைப் பாராட்டி ஆடைகளோடு தகுந்த ஆபரங்களையும் அணிகலன் களையும் அவ்வப்போது அன்பளிப்பாக வழங்குதல்.

மனைவியின் கடமைகள்

சிகாலரே, மனைவி கணவரை மேற்கு திக்குபாலராகப் பாவித்து போற்றியும் உதவிசெய்தும் கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) செய்ய வேண்டிய பணிகளை ஒழுங்காகத் திட்டமிட்டு நன்றாகச் செய்தல்

(ii) கணவரின் உறவினர்களையும் தன் பிறந்த வீட்டு உறவினர்களையும் மற்றும் குடும்பத்தைச் சார்ந்துள்ளவர்களையும் [10] மதிப்புடனும் மரியாதையுடனும் நேசித்தல், விருந்தோம்புதல்

(iii) கற்புடைமை; கணவரின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக இருத்தல்.

(iv) கணவர் ஈட்டியதைப் பேணிப் பாதுகாத்தல்.

(v) கைத்தொழிலிலும் செய்யும் வினைகளிலும் தேர்ச்சி பெற்றுத் திறமையோடும் சுறுசுறுப்போடும் கடமைகளை நிறைவேற்றுதல்.

இவ்வாறு ஐந்து வழிகளில் கணவர் மனைவியையும் மனைவி கணவரையும் முறையே மேற்குத் திக்கு காவலர்களாகப் போற்றி மதித்தும் ஆதரித்தும் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு மேற்குத்திக்கு அவர்களால் பத்திரமாக்கப்படுகின்றது, பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

(4) வடக்குத் திக்கு

இல்லறத்தாரின் கடமைகள்

சிகாலரே, ஒரு இல்லறத்தார் தமது உற்றார்களையும் உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் கூட்டாளிகளையும் வடக்குத் திக்குபாலர்களாகப் பாவித்து அவர்களைப் போற்றி மதித்து கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) தாராள மனத்துடன் இருப்பதை இல்லாதவர்களோடு வேண்டிய சமயத்தில் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.

(ii) எப்பொழுதும் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் கனிவாகவே பேசுதல்.
(iii) வேண்டிய உதவிகளை உரிய நேரத்தில் விரைந்து செய்தல்.
(iv) பாரபட்சம் காட்டாமல் நடுநிலையாக இருத்தல்.
(v) சொல், செயல் இரண்டிலும் ஒன்றாய் இருத்தல், நேர்மையாக இருத்தல்.

உற்றார் உறவினர் நண்பர் மற்றும் கூட்டாளிகளின் கடமைகள்

சிகாலரே, உற்றார் உறவினர்களும் நண்பர்களும் கூட்டாளிகளும் இல்லறத்தாரை வடக்குத் திக்குபாலராகப் பாவித்துப் போற்றி ஆதரித்து கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) அவர் விழிப்புணர்வும் எச்சரிக்கும் அறிவும் குன்றி தற்காப்பில் தளர்ந்திருக்கும்போது அவரைப் பாதுகாத்தல்.
(ii) அதேமாதிரி அவரது உடைமைகளையும் செல்வத்தையும் பாதுகாத்தல்
(iii) அவர் ஆபத்தில் இருக்கும்போது அடைக்கலம் அளித்துக் காப்பாற்றுதல்.
(v) அவர் பிரச்சினைகளில் சிக்குண்டு அல்லலுறும்போது கைவிடாமல் ஆதரவு நல்குதல்.
(v) அவரது குடும்பத்தினர்பால் அன்பும் அக்கறையும் கொண்டிருத்தல்.

இவ்வாறு ஐந்து வழிகளில் இல்லறத்தாரும் அவரது உற்றார் உறவினர்களும் நண்பர்களும் கூட்டாளிகளும் ஒருவரையொருவர் வடக்குத் திக்குபாலராகப் பாவித்துப் போற்றி மதித்தும் ஆதரித்தும் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு வடக்குத் திக்கு அவர்களால் பத்திரமாகப்படுகின்றது, பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

(5) வானுச்சி

இல்லறத்தாரின் கடமைகள்

சிகாலரே, ஒரு இல்லறத்தார் அறவோர்களையும் துறவிகளையும் வானுச்சியைக் காக்கும் திக்குபாலர்களாகக் கருதி அவர்களைப்

போற்றி மதித்தும் வழிபட்டும் கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் ஆன்மீக ஈடுபாட்டையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) பணிவன்போடும் பக்தியோடும் கூடிய செயல்களின் மூலம்.
(ii) பணிவன்போடும் பக்தியோடும் கூடிய பேச்சுக்களின் மூலம்.
(iii) பணிவன்போடும் பக்தியோடும் கூடிய எண்ணங்களின் மூலம்.
(iv) எப்பொழுது அவர்கள் வந்தாலும் அவர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்று உபசரிப்பதன் மூலம், விருந்தோம்புதல் மூலம்.
(v) அவர்களது உலகாயதத் தேவைகளுக்கான பொருள்களையும் வசதிகளையும் வழங்குவதன் மூலம்.

அறவோர் மற்றும் துறவிகளின் கடமைகள்

சிகாலரே, அறவோர்களும் துறவிகளும் இல்லறத்தாரை வானுச்சியைக் காக்கும் திக்குபாலராகப் பாவித்து அவரை நன்னெறிப்படுத்திக் கீழ்க்கண்டவாறு ஆறு வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) அவர்கள் தீய செல்களில் ஈடுபடுவதைத் தடுத்து நிறுத்தல்.
(ii) நல்ல செயல்களையே புரிவதற்கு அவருக்கு அறிவுரை வழங்கித் தூண்டுதல்.
(iii) கருணையே உருவான சித்தத்தோடு அவரை நேசித்தல்.
(iv) அவர் கேட்டறியாத அறநெறியைப் போதித்தல்.
(v) அவர் கேட்டறிந்தவற்றை மேலும் விளக்கித் தெளிவுபடுத்துதல்.
(vi) உயரிய விண்ணுலக வாழ்க்கையை அடைய அவருக்குச் சரியான பாதையைக் காட்டுதல்

மேற்கண்டவாறு இல்லறத்தார் அறவோர்களையும் துறவிகளையும் அறவோர்களும் துறவிகளும் இல்லறத்தாரையும் முறையே வானுச்சியைக் காக்கும் திக்குபாலர்களாகக் கருதிப் போற்றி மதித்துத் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு வானுச்சி அவர்களால் பத்திரமாக்கப் படுகின்றது, பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

(6) கீழே (அடி உலகம்)

இல்லறத்தாரின் (முதலாளிகளின் கடமைகள்)

சிகாலரே, ஒரு இல்லறத்தார் அவரது வேலையாட்களையும் அவரின் கீழ் பணியாற்றும் ஊழியர்களையும் அடி உலகைக் காக்கும் திக்குபாலர்களாகப் பாவித்து அவர்களை ஆதரித்துக் காத்து கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் தமது அன்பையும் கருணையையும் காட்ட வேண்டும்:

(i) *அவர்களின் திறமைகளுக்கேற்பப் பணிகளை அவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுத்தல்.*
(ii) *அவர்களுக்குப் போதிய உணவும் ஊதியமும் வழங்குதல்.*
(iii) *அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் தக்க மருத்துவ உதவிகளை வழங்கிப் பராமரித்தல்*
(iv) *பொருத்தமான சமயத்தில் தக்க பரிசுகளை அளித்தல், ஊதிய உயர்வும் ஊக்கத் தொகையும் வழங்குதல் மற்றும் இன்சுவைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்*
(v) *உரிய காலங்களில் அவர்களுக்கு ஓய்வும் விடுமுறையும் அளித்தல்.*

வேலைக்காரர்களின் (தொழிலாளிகளின்) கடமைகள்

இவ்வாறு இல்லறத்தாரால் ஆதரவு காட்டிக் காக்கப்படும் லேைக்காரர்களும் (தொழிலாளிகளும்) கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து வழிகளில் அவர்பால் நேசம் காட்டிப் பணியாற்றுபவர்களாக இருக்க வேண்டும்:

(i) *எஜமானருக்கு முன் எழுந்து செய்ய வேண்டிய பணிகளை விரைவில் திறமையாகச் செய்து முடிக்க வேண்டும்.*
(ii) *எஜமானருக்குப் பின்னரே அவர்கள் உறங்கச் செல்ல வேண்டும்*
(iii) *இட்ட பணிகளைச் செவ்வனே செய்ய வேண்டும்.*
(iv) *தரப்பட்டதை மட்டும் திருப்தியுடன் ஏற்றுப் பணி புரிய வேண்டும்.*
(v) *எஜமானரைப் பற்றி நல்லதையே சொல்லி அவரது பெயரையும் புகழையும் ஓங்கச் செய்ய வேண்டும்.*

மேற்கண்டவாறு இல்லறத்தாரும் வேலைக்காரர்களும் (தொழிலாளிகளும்) தமது கடமைகளை நிறைவேற்றி ஒருவருக்கொருவர் அன்பையும் கருணையுயும் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு அடி உலக திக்கு அவர்களால் பத்திரமாக்கப் படுகின்றது, பாதுகாக்கப்படுகின்றது."

இவ்வாறு போதித்த புத்தர் மேலும் வலியுறுத்திக் கூறியதாவது:

"அன்னையும் பிதாவும் கிழக்குத்திக்கு (உறவுப் பிணைப்பு, சார்பு) ஆசிரியர்கள் தெற்குத்திக்கு (உறவுப் பிணைப்பு, சார்பு) மனைவியும் கணவரும் மேற்குத் திக்கு (உறவுப் பிணைப்பு, சார்பு)
தோழர்களும் கூட்டாளிகளும் வடக்குத் திக்கு (உறவுப் பிணைப்பு, சார்பு)
அறவோர்களும் துறவிகளும் மேலே வானுச்சி திக்கு (உறவுப் பிணைப்பு, சார்பு)
பணியாட்களும் ஊழியர்களும் கீழே அடி உலக திக்கு (உறவுப் பிணைப்பு, சார்பு)

இந்த ஆறு திக்கு(பாலர்)களையும் வணங்கி வழிபடுபவரே பேரின்ப வாழ்வுக்குத் தகுதிபெற்ற சிறந்த இல்லறவாசியாகிறார்.

விவேகமும் சீரிய ஒழுக்கமும் வாய்ந்தவர்,
இனிமையானவர், கனிவானவர், கூரறிவுத் திறன் கொண்டவர்,
பணிவன்போடு கூடியவர், இணக்கமானவர் —
அத்தகைய ஒருவர் பெருமதிப்பும் புகழும் பெறுகிறார்.

சோம்பிக் கிடக்காமல் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகச் செயலாற்றுபவர்,
அவக்கேடு நேரும்போதும் சமநிலை குலையாது அமைதி காப்பவர்,
நடத்தையில் அப்பழுக்கற்றவர், கூர்மதியாளர் —
அத்தகைய ஒருவர் பெருமதிப்பும் புகழும் பெறுகிறார்.
நட்பிணக்கமுடையவர், விருந்தோம்பலில் சிறந்தவர்,
பெருந்தகைமை வாய்ந்தவர், தன்னலப் பற்றற்றவர்,
அறிவுரை வழங்கி வழிகாட்டியாகவும் தலைமை தாங்கி நடத்துபவராகவும் இருப்பவர் —
அத்தகைய ஒருவர் பெருமதிப்பும் புகழும் பெறுகிறார்.

தாராள குணம் படைத்தவர், அன்பான கனிவான பேச்சுடையவர்,
மற்றவர்களுக்கு விரைந்து சென்று உதவும் பண்பாளர்,
விருப்பு வெறுப்பின்றி அனைவரையும் சமமாகப் போற்றி மதிப்பவர் —
அத்தகைய ஒருவர் பெருமதிப்பும் புகழும் பெறுகிறார்.

ஓடும் வண்டியைக் கடையாணி சரியாகப் பாதுகாப்பது போலவே,
இந்த நான்கு வெற்றி வழிகளும் உலகை ஒழுங்காக இயக்குகின்றன.
இந்த நான்கும் இல்லையெனில்,
தாயாக இருந்தாலும் சரி, தந்தையாக இருந்தாலும் சரி,
அவர்களும் தமது குழந்தைகளிடமிருந்துகூட
நன்மதிப்பையும் பாராட்டதலையும் எதிர்பார்க்க முடியாது.

இந்த நான்கு வெற்றி வழிகளிலேசிறந்தவர்களாக
இருப்பதாலேயே விவேகமுடையவர்கள் உயர்நிலைகளை அடைகிறார்கள்.
இந்த நான்கு வெற்றி வழிகளின் காரணமாகவே
அவர்கள் பெரும் புகழையும் அடைகிறார்கள்."

மேன்மை பொருந்திய புத்தர்பிரானின் இந்த அறிவுரையைக் கேட்டுப் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டு இளைஞர் சிகாலர் வியந்தார்:

"அற்புதம், புத்தர் பெருமானே, அற்புதம்! குப்புற வீழ்ந்தது எடுத்து நேராக நிலைநிறுத்தப்பட்டது போல, அல்லது மறைபொருளாக இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது போல, வழிதவறிப் போனவருக்குச் சரியான வழி காட்டப்பட்டது போல, காரிருளிலே கண்களிலிருந்தும் காண முடியாமல் தத்தளிப்பவருக்கு விளக்கொளி காட்டப்பட்டது போல, — அதே மாதிரி மெய்யான தத்தவம் மேன்மை பொருந்திய புத்தரால் பல வழிகளில் நன்றாக விளக்கியுரைக்கப்பட்டது.

"பெருமானே, நான் புத்தரையும் தம்மத்தையும் சங்கத்தையும் அடைக்கலக் காப்பாக ஏற்கின்றேன். இந்தக் கணத்திலிருந்து எப்பொழுதும் வாழ்நாள் முடியும் வரை மும்மணிகளையும் சரணமடைந்த இந்த இல்லறவாசியை மேன்மை பொருந்திய புத்தர்பிரான் ஒரு உபாசகராக ஏற்பாராக!"

தீக நிகாயம் 31

குறிப்புகள்:

[1] கம்ம கிலேசம்: "களங்கங்களான செயல்கள்"

[2] இந்த நான்கும் "அகதி", அதாவது "தீய செயல்களைத் தூண்டுபவை" என்று கூறப்படுகின்றன: சந்தம் (பேராசை), தோஷம் (வெறுப்பு, கோபம்), மோஹம் (அறியாமை), பயம்.

[3] மற்றவர்கள் இழைக்கும் குற்றங்களும் அவர்மேல் சுமத்தப்படுகின்றன.

[4] பொழுதுபோக்குகள்

[5] பாலி மூலத்தில் "ஆறு காரணங்கள்" என்று கூறப்பட்டிருந்தாலும், உண்மையில் ஒன்பது காரணங்கள். "ஏனெனில், அங்கு கூட்டுச் சொற்கள் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளதில் சில சொற்கள் இரண்டு காரணங்களை உள்ளடக்கியுள்ளன."

*[6] "மலரின் அழகையும் மணத்தையும் கெடுக்காமலே மலரிலுள்ள தேனை மட்டும் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டு செல்லும் தேனீக்களைப் போல... "**தம்மபதம் 49***

[7] நான்கு கூறுகளாகப் பகுக்கப்பட்ட செல்வத்தில் முதல் கூறாகக் கூறப்பட்டுள்ளது துறவிகளுக்கும் மற்றவர் களுக்கும் வழங்கப்படும் தானங்களையும் நன்கொடை களையும் உள்ளடக்கியிருக்கிறது.

[8] "இங்கு கூறப்படும் உருவகம் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து மிகுந்த கவனத்துடனேயே தேரந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

நாள் கிழக்கே சூரிய உதயத்தோடு ஆரம்பிப்பது போல, ஒருவரது வாழ்க்கை பெற்றோர்களின் பராமரிப்பிலேயே ஆரம்பமாகிறது. ஆகவே பெற்றோர்கள் கிழக்குத் திசை திக்குபாலர்கள்.

குருவுக்கு வழங்கப்படும் ஊதியமும் தெற்கு திசையும் சமஸ்கிருதத்தில் தட்சிணம் (தெற்கு) என்கிற ஒரே வார்த்தையில் குறிப்பிடப்படுகின்றன குரு தெற்குத்திசை திக்குபாலர்.

பிற்பகல் வெய்யில் மேற்கில் வருவது போல, இளைஞர் வளர்ந்து திருமணம் புரிந்துகொண்டு கணவராகின்றபோது இல்லறக் கடமைகள் தொடங்குகின்றன. ஆகவே இந்தத்

திருமணப் பிணைப்பு மேற்கு திக்காக உருவகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

"உத்தரம்" (வடக்கு) எனப்படுவது "அப்பால்" என்று பொருள்படும். நண்பர்கள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்கள், கூட்டாளிகள் ஆகியோரின் உதவியாலேயே ஒருவர் இன்னல்களைக் கடந்து "அப்பால்" செல்ல முடிகின்றது. ஆகவே, அவர்கள் "வடக்காக" உருவகப்படுத்திக் காட்டப்பட்டுள்ளார்கள்—" (ரிஸ்டேவிட்ஸ்).

[9] மறைந்த மூதாதையரை என்றும் மறவாத அரியர்களின் ஒரு புனிதமான வழக்கமாகும் இது. இந்த மரபு வழி வந்த வழக்கம் இன்றும் இலங்கையைச் சேர்ந்த பௌத்தர்களால் சமயப்பற்றுதியுடன் மாறாது பின்பற்றப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு மூன்றாம் மாதமும் எட்டாவது தினத்தன்றும் மற்றும் பெற்றோர்கள் மரணமடைந்த ஆண்டு நிறைவு நாளன்றும் மூதாதையரை நினைவுகூர்ந்து பிக்குளுக்குத் தானம் வழங்குவதை அவர்கள் ஒரு சமயச் சடங்காகக் கடைப்பிடிக்கின்றார்கள். அத்தகைய சமயச் சடங்கிலே இந்த நற்காரியங்களால் விளையும் புண்ணியம் அனைத்தும் மறுபிறவிகளில் இப்போது வாழ்ந்திருக்கும் மூதாதையர் களின் நலனுக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் வேண்டி அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது. மேலும் எந்தவொரு நல்ல காரியத்தையும் செய்த பிறகும் ஒரு பௌத்தர் தமது பெற்றோர்களை மறவாமல் நினைவுகூர்ந்து அந்தக் கர்மத்தால் விளையும் புண்ணியத்தை அவர்களுக்கு அர்ப்பணிக்கிறார். அதன்மூலம், புத்தரது போதனைகளின் படி பௌத்தர்கள் தமது பெற்றோர்கள் பால் தாம் கொண்டுள்ள பற்றினையும் நன்றியுணர்வையும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

[10] "பரிஜன": சூழ்ந்துள்ள மக்கள் என்று மூலத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது.



பிற்சேர்க்கை — 2

வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தம்

(தீகஜானு சுத்தம்)

உலகாயத மற்றும் ஆன்மீக இன்னலத்துக்கு இன்றியமையாதவை

பாலி மூலத்திலிருந்து ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு

நாரத தேரா

(கண்டி: பௌத்த இலக்கியங்கள் வெளியீட்டுக் குழு, 1985)

மொழிபெயர்ப்பாளரின் குறிப்பு

இந்தச் சுத்தத்தில் (அறிவுரையில்) புத்தர் முதலில் செல்வ வளத்தை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது மற்றும் எவ்வாறு பெருக்கி வளர்ப்பது என்பது பற்றியும், ஈட்டிய செல்வம் எவ்வாறு தனது சொந்தச் செயல்களாலேயே அழிந்துபோகவிடக் கூடாது என்பது பற்றியும் இல்லறத்தாருக்கு அரிய போதனை வழங்குகிறார். இருந்தாலும், செல்வ வளம் மட்டுமே ஒரு மனிதரை முழுமையான மனிதராகவோ அல்லது ஒரு சமுதாயத்தை நல்லிணக்கத்தோடு ஒத்திசைந்து வாழும் சமுதாயமாகவோ ஆக்க முடியாது. செல்வம் சேர்ப்பது பொதுவாக மனிதரின் ஆசைகளை மேன்மேலும் தூண்டிவிடுவதாகவே இருக்கின்றது. எவ்வளவு செல்வம் சேர்ந்தாலும் போதுமென்ற மனமின்றி மேலும்மேலும் அதிகச் செல்வம் குவிக்க வேண்டும், மேலும்மேலும் அதிகாரமும் புகழும்

பெற வேண்டும் என்கிற வேட்கை எப்பொழுதும் வாட்டிக்கொண்டேயிருக்கின்றது. இந்தக் கட்டுப்பாடற்ற பேராசையினால் ஒருவரது மனம் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் காணாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பது மட்டுமல்ல, அது அவரது ஆன்மீக வளர்ச்சியையே நெரித்துக் கொன்று விடுகின்றது. இந்தப் பேராசைக்கு அடிமையாகும்போது ஒருவர் மற்றவர்களுக்குத் தீங்கிழைத்து வஞ்சகமாகப் பொருள் சேர்ப்பதற்கும் தயங்குவதில்லை. இத்தகைய கட்டுப்பாடற்ற பேராசையின் காரணமாகப் பிறர் ஏமாற்றிச் சுரண்டப்படும்போது, சண்டைகளும் சச்சரவுகளும் பிக்குகளும் போராட்டங்களும் எழுகின்றன; சமுதாயம் நல்லிணக்கமும் ஒற்றுமையும் குலைந்து சீரழிகின்றன.

ஆகையால், புத்தர் பொருள்வளத்தை அதிகரிப்பது பற்றிக் கூறுகின்ற அறிவுரையைத் தொடர்ந்து ஆன்மீக வளத்தைப் பெருக்கிக்கொள்வதற்கு வேண்டிய நான்கு இன்றியமையாத தேவைகளையும் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார். அவையாவன: **சிரத்தை** (புத்தரது மெய்ஞ்ஞானத்திலும் போதனைகளிலும் உறுதியான நம்பிக்கை), **நல்லொழுக்கம், தாராளகுணம், மெய்யறிவு**. இந்த நான்கும் வாழ்வில் நாம் பெற வேண்டிய உயரிய மேன்மைகள், விழுமங்கள் பற்றிய ஒரு உணர்வை, ஆர்வத்தை ஒருவரது உள்ளத்திலே பதிக்கின்றன. இந்த உணர்வு அவருள் எழும்போது, அவர் தமது சொந்த செல்வவளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பற்றி அக்கறைகொள்வதோடு மட்டுமின்றி, சமுதாயத்திற்குத் தாம் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளையும் நினைவுகூர்கிறார். இந்த நல்லுணர்வினால் விளையும் நன்மைகளில் ஒன்றைக் கூறுவதென்றால்: விவேகத்தோடும் தாராள மனத்தோடும் வழங்கப்படும் தானம், இருப்பதை இல்லாதவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளும் தாராள குணம், சமுதாயத்திலே வேற்றுமைகளையும் போராட்டங்களையும் குறைக்கின்றன. உலகாயத முன்னேற்றம் ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஆகிய இரண்டிற்கும் இன்றியமையாத தேவைகளான இந்த விழுமங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகும்போது ஒருவர் முழுநிறை நலம் கொண்ட (ideal) மனிதராகிறார், சமுதாயம் முழு நிறைநலம் கொண்ட (ideal) சமுதாயமாகின்றது.

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

நான் கேட்டது இவ்வாறு:

ஒரு சமயம் மேன்மை பொருந்திய புத்தர்பிரான் கோலியர்களிடையே அவர்களது வணிக நகரமான கக்கரப்பேட்டையில் தங்கியிருந்தார். அப்போது, தீகஜானு [1] என்கிற பெயர் கொண்ட ஒரு கோலியர் [2] அவரை அணுகி மரியாதையுடன் வணங்கி வாழ்த்திய பின் ஒருபுறம் அமர்ந்தார். இவ்வாறு அமர்ந்த பிறகு, அவர் புத்தர் பிரானை நோக்கிக் கீழ்க்கண்டவாறு கூறினார்:

"புத்தர் பெருமானே, நாங்கள் உலகாயத இன்பங்களைத் துய்த்து வாழும் சாதாரண இல்லறவாசிகள். மனைவி மக்களோடு பொறுப்புகளும் கடமைகளும் நிறைந்த ஒரு குடும்ப வாழ்க்கையை நாங்கள் நடத்திக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆடைகளும் ஆபரணங்களும் அணிந்து மலர்மாலைகளாலும், நறுமணத் தைலங்களாலும் எங்களை அலங்கரித்துக்கொள்கின்றோம். பொன் வெள்ளி ஆகியவற்றால் ஆன நகைகளையும் பொருள்களையும் பயன்படுத்திக்கொண்டு ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றோம். புத்தர் பெருமானே, எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு இம்மையில் மட்டுமின்றி மறுமையிலும் இன்னலத்தையும் வாழ்க்கை வளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிக்கக்கூடியவற்றைப் பற்றித் தாங்கள் போதித்தருள வேண்டும்."

புனிதரான புத்தர் போதித்தார்:

உலகாயத முன்னேற்றத்துக்கு இன்றியமையாத தேவைகள்

"வியாக்கபஜ்ஜரே [3], இந்த உலகாயத வாழ்க்கையிலே ஒரு இல்லறத்தார் இன்னலமும் மகிழ்ச்சியும் கொண்டிருப்பதற்கு இன்றியமையாதவைகளாக நான்கு நற்பண்புகள் தேவை.

அந்த நான்கு யாவை?

(1) இடைவிடாது தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சியில் தேர்ச்சி *(உத்தான சம்பத்து)*
(2) நல்மன விழிப்புணர்வும் எச்சரிக்கையும் கொண்டிருப்பதில் தேர்ச்சி *(அரக்க சம்பத்து)*
(3) நல்ல நண்பர்கள் *(கல்யாண மித்ததா)*
(4) எதிலும் மிகையன்றி நடுவழி வாழ்க்கை *(சமஜீவிகதா)*

(1) இடைவிடாது தொடர்ந்த முயற்சியில் தேர்ச்சி என்பது என்ன?

"வியாக்கபஜ்ஜரே, இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருளீட்டுவதற்கு எந்தவொரு தொழிலை மேற்கொண்டாலும் சரி— அது வேளாண்மையாக இருக்கலாம், வணிகமாக இருக்கலாம், கால்நடை வளர்ப்பாக இருக்கலாம், விற்தொழிலாக இருக்கலாம், அரசுப் பணியாக இருக்கலாம், அல்லது எந்தவொரு பொருளுற்பத்தித் தொழிலாகவும் இருக்கலாம்—, அந்தத் தொழிலிலே அவர் திறமையும் தேர்ச்சியும் பெற்றிருக்க வேண்டும், சோம்பியிராமல் சுறுசுறுப்போடு செயல்படுபவராக இருக்க வேண்டும். அந்தத் தொழில் செய்வதற்கான விதிமுறைகளையும் சாதனங்களையும் பற்றித் தெளிவான அறிவாற்றல் வாய்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். ஆற்றவேண்டிய கடமைகளைத் தாமே செய்வதோடுகூட, மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொண்டு செயலாற்றுவதற்கும் அவர் திறமை கொண்டிருக்க வேண்டும். இதுவே "இடைவிடாது தொடர்ந்த முயற்சியில் தேர்ச்சி" எனப்படுகின்றது."

(2) நல்மன விழிப்புணர்வும் எச்சரிக்கையும் கொண்டிருப்பதில் தேர்ச்சி என்பது என்ன?

''வியாக்கபஜ்ஜரே, இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் கடுமுயற்சி மேற்கொண்டு, உடல் வலிமையோடும் மன உரத்தோடும் நெற்றி வேர்வை நிலத்தில் சொட்ட, சரியான வழிகளிலே நேர்மையாகப் பாடுபட்டு உழைத்துக் குவித்த செல்வத்தை அரசு பறிமுதல் செய்துவிடாமலும், திருடர்கள் கவர்ந்துவிடாமலும், நெருப்பு வெள்ளம் போன்றவை அழித்துவிடாமலும், உற்றார்களும் உறவினர்களும் மற்றவர்களும் வஞ்சகமாகப் பறித்துக்கொள்ள விடாமலும், நல்ல விழிப்புணர்வோடும் கவனமாக எச்சரிக்கையோடும் பாதுகாக்க வேண்டும். இதுவே "நன்மன விழிப்புணர்வும் எச்சரிக்கையும் கொண்டிருப்பதில் தேர்ச்சி" எனப்படுகின்றது.

(3) நல்ல நண்பர்கள் கொண்டிருப்பது என்றால் என்ன?

"வியாக்கபஜ்ஜரே, இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் எந்தவொரு கிராமம் அல்லது நகரத்தில் வசித்திருந்தாலும், அப்போது அவர் கீழ்க்கண்ட

நற்குணங்களைக் கொண்டிருக்கும் மற்ற இல்லறத்தாரோடும் அல்லது அவர்களது மக்களோடும் — அவர்கள் இளைஞர்களாக இருக்கலாம் அல்லது வயது முதிர்ந்தவர்களாக இருக்கலாம் ஆனால், மேன்மையான பண்பாளர்களோடு மட்டும்— நட்புறவு கொண்டிருக்கிறார், ஆழமான தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்கிறார்:

- *சிரத்தை (நம்பிக்கை, பற்றுறுதி) [4]*
- *சீலம் (நல்லொழுக்கம்)*
- *தாராள குணம் / ஈகை மனம்*
- *விவேகம் (மெய்யறிவு)*

சிரத்தை மிக்கவர்களின் சிரத்தையோடும், நல்லொழுக்கம் நிறைந்தவர்களின் நல்லொழுக்கத்தோடும், தாராள குணம் நிறைந்தவர்களின் தாராள குணத்தோடும், விவேகம் மிக்கவர்களின் விவேகத்தோடும், அவர் எப்பொழுதும் செயல்படுகிறார்.

இதுவே நல்ல நட்புறவு கொண்டிருப்பது என்று கூறப்படுகின்றது.

(4) நடுவழி வாழ்க்கை என்பது என்ன?

“வியாக்கபஜ்ஜரே, இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் தமது வருமானத்தையும் செய்ய வேண்டிய செலவுகளையும் அறிந்துகொண்டு, அளவுக்கு மீறி மிதமிஞ்சி ஊதாரித்தனமாகச் செலவு செய்யாமலும் அதே சமயம் கருமித்தனமாகவும் இல்லாமல், எபபொழுதும் தமது செலவுகள் வருவாய்க்கு மீறாமல் இருக்குமாறும் வருவாய் எப்பொழுதும் செலவுகளுக்கு மேல் இருக்குமாறும் உறுதிசெய்துகொண்டு ஒரு சமமான நடுவழி வாழ்க்கை வாழ்கிறார்.”

“ஒரு பொற்கொல்லர் [5] அல்லது அவரின் கீழ் பணி பயில்பவர் ஒரு தராசுத்தட்டில் தங்கக் கட்டியை எடைபோட்டுப் பார்க்கும்போது எவ்வாறு மறுதட்டில் எடையைச் சரியாக வைத்து எந்தவொரு தட்டும் மேலே போகாமலோ கீழே போகலாமலோ உறுதிசெய்து தங்கத்தின் எடையைத் துல்லியமாகக் கணிக்கிறாரோ, அவ்வாறே ஒரு இல்லறத்தார் தமது எல்லாச் செலவுகளையும் வருவாய்க்கு அதிகமாக இல்லாமல் சமநிலைப்படுத்துகிறார்.”

“வியாக்கபஜ்ஜரே, ஒரு இல்லறத்தார் குறைவான வருவாய் கொண்டிருந்தாலும் வரவுக்கு அதிகமாகச் செலவுசெய்து ஊதாரித்தனமாக வாழ்வாரேயானால், அவரைப்பற்றி மக்கள்

இவ்வாறு பேசுவார்கள்: "ஓரிரு ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடுவதற்காக முழு ஆப்பிள் மரத்தையும் குலுக்கி எல்லாப் பழங்களையும் கீழே விழச்செய்து வீணாக்குபவரைப் போல இவர் தமது சொத்து முழுவதையும் அழித்துக்கொண்டிருக்கிறார்." [6] வியாக்கபஜ்ஜரே, ஒரு இல்லறத்தார் மிக அதிகமான வருமானம் கொண்டிருந்தாலும் உணவு கொள்ளாமலும் நல்ல ஆடைகளை அணியாமலும் கஞ்சத்தனமாக வாழ்வாரேயானால், அவரைப்பற்றி மக்கள் பேசுவார்கள்: "இந்த மனிதர் பணக்காரராய் இருந்தாலும் பட்டினி கிடந்தே சாவார்."

"இவ்வாறு கடும் உழைப்பால் சேர்த்துக் குவிக்கப்பட்ட செல்வம் நான்கு வழிகளில் அழிந்துபோகின்றது:

(i) சிற்றின்ப வேட்கைகளால் உண்டாகும் ஒழுக்கக்கேடு, (ii) மதுக்குடி மற்றும் போதைப்பொருள்களுக்கு அடிமையாதல், (iii) சூதாட்டவெறி, (iv) தீயவர்களோடு நட்புறவும் நெருக்கமான தொடர்பும் கொண்டிருத்தல்.

"தண்ணீரை உள்ளே கொணர்வதற்கான நான்கு குழாய்களையும் வெளியே கொண்டு செல்வதற்கான நான்கு குழாய்களையும் கொண்ட ஒரு பெரிய தண்ணீர்த் தொட்டியின் நான்கு உட்கொணரும் குழாய்களையும் மூடிவிட்டு வெளியே கொண்டு செல்லும் குழாய்களை மட்டும் ஒருவர் திறந்துவைத்திருக்கும்போது, போதுமான மழையும் இல்லாவிட்டால் தொட்டியில் தண்ணீர் குறைந்து தொட்டி காலியாகிவிடுமேயொழிய தண்ணீர் அதிகரிக்கும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. தொட்டியில் தண்ணீரைக் காலியாக்கும் நான்கு குழய்களைப் போலவே, கீழ்க்கண்ட நான்கும் செல்வத்தை அழிக்கும் நான்கு காரணங்களாகும்:

(i) சிற்றின்ப வேட்கைகளால் உண்டாகும் ஒழுக்கக்கேடு, (ii) மதுக்குடி மற்றும் போதைப்பொருள்களுக்கு அடிமையாதல், (iii) சூதாட்டவெறி, (iv) தீயவர்களோடு நட்புறவும் நெருக்கமான தொடர்பும் கொண்டிருத்தல்.

"சேர்க்கும் செல்வத்தை மேலும் மேலும் பெருக்கி அதிகரித்துக்கொள்வதற்கு நான்கு வழிகள் உள்ளன:

(i) சிற்றின்ப வேட்கைகளால் உண்டாகும் ஒழுக்கக்கேட்டினைத் தவிர்த்து விலக்குதல், (ii) மது மற்றும் போதைப்பொருள் வகைகளைத் தவிர்த்து விலக்குதல், (iii) சூதாட்டத்தைத் தவிர்த்து விலக்குதல்,

(iv) நல்லவர்களோடு நட்புறவும் நெருக்கமான தொடர்பும் கொண்டிருத்தல்.

“தண்ணீரை உள்ளே கொணர்வதற்கான நான்கு குழாய்களையும் வெளியே கொண்டு செல்வதற்கான நான்கு குழாய்களையும் கொண்ட ஒரு பெரிய தண்ணீர்த் தொட்டியின் நான்கு வெளியே கொண்டு செல்லும் குழாய்களையும் மூடிவிட்டு நான்கு உட்கொணரும் குழாய்களை மட்டும் ஒருவர் திறந்து வைத்திருக்கும்போது நல்ல மழையும் இருக்குமேயானால், நிச்சயம் தொட்டியில் தண்ணீர் நிரம்பி வழியுமேயொழிய குறைந்துபோகும் வாய்ப்பே இல்லை. தொட்டியில் தண்ணீரை நிரப்பும் நான்கு குழாய்களைப் போலவே, கீழ்க்கண்ட நான்கும் செல்வத்தை மேலும் மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும் வழிகளாகும்.

(i) சிற்றின்ப வேட்கைகளால் உண்டாகும் ஒழுக்கக்கேட்டினைத் தவிர்த்து விலக்குதல், (ii) மது மற்றும் போதைப்பொருள் வகைகளைத் தவிர்த்து விலக்குதல், (iii) சூதாட்டத்தைத் தவிர்த்து விலக்குதல், (iv) நல்லவர்களோடு நட்புறவும் நெருக்கமான தொடர்பும் கொண்டிருத்தல்.

ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு இன்றியமையாதவை

“வியாக்கபஜ்ஜரே, ஒரு இல்லறத்தார் மறுமையிலும் இன்னலமும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கு இன்றியமையாதவைகளாக நான்கு நற்பண்புகள் தேவை. அந்த நான்கு யாவை

- சிரத்தையில் (பற்றுறுதியில், நம்பிக்கையில்) முழுநிறைவு
- சீலத்தில் (நல்லொழுக்கத்தில்) முழு நிறைவு
- தானத்தில் முழுநிறைவு
- மெய்ஞ்ஞானத்தில் முழுநிறைவு

(1) சிரத்தையில் முழுநிறைவு என்பது என்ன?

“இங்கு சிரத்தை கொண்டுள்ள ஒரு இல்லறத்தார் ததாகதரின் (தூய்மையில் முழு நிறைவுபெற்ற புனிதரான புத்தரின்) மெய்ஞ்ஞானத்தை உறுதியாக நம்புகிறார். புனிதரான புத்தர் உண்மையில் தூய்மையில் முழுநிறைவு பெற்று களங்கம் என்பது எள்ளளவும் இல்லாதவர், மெய்ஞ்ஞானம் அடைந்தவர், மெய்யறிவும் உயரிய ஒழுக்கமும் இணைந்து ஒருருவானவர். புனிதப் பாதையில் நடந்து உன்னத இலக்கை அடைந்தவர், அனைத்து உலகங்களையும் அறிந்தவர், மக்களைப் பயிற்றுவித்து நல்வழியில்

செல்லும் ஒப்புயர்வற்ற வழிகாட்டி, தேவர்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் போதகர், எல்லாம் அறிந்தவர், போற்றுதலுக்குரியவர். இவ்வாறு புத்தரது மேன்மையான பண்புகளில் உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது நம்பிக்கையில் முழுநிறைவு எனப்படுகின்றது.

(2) சீலத்தில் முழுநிறைவு என்பது என்ன?

"இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் உயிர்வதை செய்தல், களவு, தவறான காமநடத்தை, பொய்யுரை புகல்தல், நல்மன விழிப்புணர்வையும் எச்சரிக்கும் அறிவையும் மயங்கச் செய்யும் போதைப்பொருள்களை அருந்துதல் ஆகிய ஐந்து தீய செயல்களையும் முற்றிலும் தவிர்த்து விலக்குகிறார். அப்பொழுது அவர் சீலத்தில் முழுநிறைவு பெற்றவராகிறார்.

(3) தானத்தில் முழுநிறைவு என்பது என்ன?

"இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் பேராசையாகிய களங்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்ட தூய உள்ளத்தினராய், தானம் புரிவதில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவராய், இருப்பதை மற்றவர்களுடன் தாராள மனத்தோடு பகிர்ந்துகொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டவராய், தேவைப்பட்டோருக்கு இல்லையென்று மறுக்காதவராய், இரவலர்கள் வேண்டுவதை வழங்குவதில் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டவராய் பேரின்பகரமான வாழ்க்கையில் திளைத்திருக்கிறார். இதுவே தானத்தில் முழுநிறைவு எனப்படுகின்றது.

(4) மெய்ஞ்ஞானத்தில் முழுநிறைவு என்பது என்ன?

"இங்கு ஒரு இல்லறத்தார் விவேகமுள்ளவராக இருக்கிறார்: மனித வாழ்க்கையை ஆக்கும் ஐந்து கந்தங்களும் எவ்வாறு எழுகின்றன, எழுந்த கந்தங்கள் எவ்வாறு தேய்ந்து மறைகின்றன என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்ட மெய்யறிவு பெற்றவராக இருக்கிறார்; எல்லாத் துக்கங்களையும் துன்பங்களையும் துயரங்களையும் அடியோடு வேரறுத்து அழிக்கும் மெய்யறிவு பெற்றவராக இருக்கிறார், மெய்ஞ்ஞான திருஷ்டி கொண்டவராய் இருக்கிறார். இதுவே உள்ளூடுருவிக் கண்ட மெய்ஞ்ஞானத்தில் முழுநிறைவு எனப்படுகின்றது.

"வியாக்கபஜ்ஜரே, மேற்கண்ட நான்கு மேன்மைகளும் ஒரு இல்லறத்தாருக்கு அவருடைய மறுமை வாழ்விலே இன்னலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிக்கின்றன."

தமது பணிகளிலே சுறுசுறுப்போடு வீர்யத்துடன் இயங்குபவர்,
எப்பொழுதும் விழிப்புணர்வும எச்சரிக்கும் நல்லறிவும் குன்றாதவர்,
தமது செல்வத்தை விவேகத்துடன நிர்வகிப்பவர்,
சேர்த்துக் குவித்த செல்வத்தை அழிந்துபோகாமல் காப்பவர்,
எதிலும் மிகையின்றிச் சமமான நடுவழியில் நடப்பவர்—
அத்தகைய ஒருவர் இம்மையிலே இன்னலமும் மகிழ்ச்சியும் பெற்றவராய் இருக்கிறார்.
நம்பிக்கையும் நல்லொழுக்கமும் நிறைந்தவர்,

தாராள குணம் கொண்டவர், பேராசைகளிலிருந்து விடுபட்டவர்,
இல்லாது இருப்பவர்களுக்கு வேண்டுவதை வழங்கி
அவர்களது வாழ்க்கைப் பாதையை சீரமைப்பவர்—
அத்தகைய ஒருவர் மறுமையிலும் இன்னலமும் மகிழ்ச்சியும் பெறுகிறார்.

மெய்ஞ்ஞானம் பெற்ற "புத்தர்" என்று போற்றப்படும் புனிதரால்,
சிரத்தைமிக்க இல்லறத்தாருக்குப்
போதிக்கப்பட்டவையாகும் இந்த எட்டு நற்பண்புகளும்.
இம்மையிலும் மறுமையிலும் பேரின்ப வாழ்க்கையை
உறுதியாக விளைவிப்பவை இவை.

அங்குத்தர நிகாயம் VIII. 54

குறிப்புகள்:

[1] "தீகஜானு" என்பதன் நேர்ப்பொருள் "நீண்ட முழுங்கால் கொண்டவர்" என்பதாகும்.

[12 கோலியர்களும் சாக்கியர்களும் அண்டை தேசத்தினர். இந்த இரண்டு நாடுகளுக்கும் இடையே பாய்ந்து ஓடும் கோலிய நதி நீர்ப் பிரச்சினையால் இரண்டு இனத்தாருக்கும் இடையே அடிக்கடை சண்டைகளும் சச்சரவுகளும் எழுந்தன. புத்தரின் அன்னையாராகிய மகாமாயாதேவி கோலிய இனத்தைச் சேர்ந்தவர்; பிதா சுத்தோதனர் சாக்கிய இனத்தைச் சேர்ந்தவர்.

[3] கோலியரான தீகஜானுவின் குலப்பெயர் வியாக்கபஜ்ஜம் என்பதாகும். "வியாக்கபஜ்ஜம்" என்பதன் நேர்ப்பொருள்

"புலிப்பாதை". புலிகள் அதிகமாக உள்ள ஒரு காட்டிலே அவரது மூதாதையர் பிறந்ததால் அவர் "வியாக்கபஜ்ஜர்" என்று அழைக்கப்பட்டார்.

[4] சிரத்தை என்று இங்கு கூறப்படுவது கண்மூடித்தனமான ஒரு சமயப்பற்றுதலும் நம்பிக்கையும் அல்ல. போதிக்கப்பட்டவற்றைப் பகுத்தறிவு கொண்டு, இவை நமக்கும் பிறருக்கும் நன்மை பயப்பவையா என்று சோதித்துப் பார்த்த பின்னரே ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் உறுதியான நம்பிக்கையே இங்கு சிரத்தை எனப்படுகின்றது.

[5] *"துலாதாரர்"* — "தராசுத்தட்டுக் கொண்டு எடை பார்ப்பவர்

[6] "உதம்ப ரகடகர்" என்று மூலத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.



பிற்சேர்க்கை — 3

பராபவ சுத்தம்

வீழ்ச்சி

பாலி மூலத்திலிருந்து ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு

நாரத தேரா

(கண்டி: பௌத்த இலக்கியங்கள் வெளியீட்டுக் குழு, 1985)

மொழிபெயர்ப்பாளரின் குறிப்பு

வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தமும் மங்கல சுத்தமும் இரண்டும் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிக்கக் கூடிய சீரிய பண்புகளைப் போதிக்கின்றன. இங்கு பராபவ சுத்தம் ஒரு மனிதரது வாழ்க்கை சீரழிந்து போவதற்குக் காரணங்களாக அமையும் தீய பண்புகளையும் பழக்கங்களையும் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. இவை தவிர்த்து விலக்கப்பட வேண்டியவையாகும், நீக்கப்பட வேண்டியவையாகும். இந்த அறிவுரை வியாக்கபஜ்ஜ சுத்தத்தோடும் மங்கல சுத்தத்தோடும் இணைத்து வழக்கமாகப் பாராயணம் செய்யப்படுகின்றது. இந்தக் களங்கங்களை அழிக்க முயற்சி செய்யாமல் ஒருவர் அவற்றால் கறைபடுவாரேயானால், அவர் தமது சொந்த உலகாயத வாழ்க்கையிலும நல்லொழுக்கம் மற்றும் ஆன்மீகத் துறைகளிலும் முன்னேற்றம் பெறுவதற்கான பாதையைத் தாமே தடுத்து மூடியவராக இருக்கிறார். அவரது வீழ்ச்சிக்கு அவரே பொறுப்பு. ஒவ்வொரு மனிதரின் உள்ளே மறைந்திருக்கும் உண்மைத் தன்மையை, மனிதரை உண்மையிலேயே மனிதராக்கும் உன்னதப் பண்புகளை அவர் கண்டு

கொள்ளாதவராய் இருக்கிறார். ஆனால், இந்தத் தீய பண்புகளாலும் பழக்கங்களாலும் விளையும் அபாயங்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு விழிப்புணர்வோடு காக்கும் ஒருவர், மங்கல சுத்தத்தில் கூறப்படும் முப்பத்தியெட்டு மங்கலங்களும் எழும் பாதையை எப்பொழுதும் திறந்து வைத்தவராக இருக்கிறார். ஒவ்வொரு மனிதருள்ளும் இந்த ஆற்றல் வளம் உள்ளது என்று காட்டுகின்றது பௌத்தம்.



"நான் கேட்டது இவ்வாறு:

ஒரு சமயம் புனிதரான புத்தர்பிரான் சிராவஸ்தி நகரத்துக்கு அருகேயுள்ள ஜேத வனத்தில் பௌத்தத் துறவிகளுக்காக அநாதபிண்டிகரால் கட்டப்பட்டிருந்த மடாலயத்தில் தங்கியிருந்தார்.

அப்போது ஒரு இரவிலே வெகுநேரம் கழித்து, ஜெகஜ்ஜோதி யாகப் பிரகாசிகும் பேரொளி கொண்ட தோற்றத்திலே ஒரு தேவர் புத்தரைத் தேடி வந்தார். அந்தத் தேவரிடமிருந்து வீசிய பிரகாசம் ஜேதவனம் முழுவதையும் ஒளி வெள்ளத்தில் ஆழ்த்தியது. புத்தரை அணுகிய தேவர் அவரை மரியாதையுடன் வணங்கி ஒருபுறம் நின்றார். அப்படி நின்றபடியே அவரை நோக்கிக் கூறினார்:

தேவர்:

கோதமரே! வாழ்க்கையில் ஒரு மனிதர் ஏன் வீழ்ச்சியடைகிறார் என்பதை அறிந்துகொள்ள நான் உங்களிடம் வந்துள்ளேன். மனிதரின் வீழச்சிக்கான காரணங்களை விளக்கியருளுமாறு தாழ்மையுடன் வேண்டிக்கொள்கின்றேன்.

புத்தர்

வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைகிறவர் யார், வீழ்ச்சியுறுபவர் யார் என்பதை எளிதில் தெரிந்துகொள்ளலாம். தம்மத்தைப் போற்றி நேசிப்பவர் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைகிறார். தம்மத்தை வெறுத்துப் புறக்கணிப்பவர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியுறுகிறார்.

தேவர்

இது புரிகின்றது. இது ஒரு மனிதர் வீழ்ச்சியடைவதற்கு முதல் காரணம். அருள்கூர்ந்து இரண்டாவது காரணத்தைப் போதித்தருளுமாறு தாழ்மையுடன் வேண்டிக்கொள்கின்றேன். [1]

புத்தர்

தீய ஒழுக்கம் கொண்டவர்களோடு அவர் ஆழ்ந்த நட்புறவு கொள்கிறார்; நல்லொழுக்கம் வாய்ந்தவர்களின் தொடர்பு அவருக்குக் கசக்கிறது. தீயவர்களின் கருத்துக்களை அவர் விரும்பி ஏற்கிறார், அவற்றையே மதித்துப் பின்பற்றுகிறார். . . இது ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு இரண்டாவது காரணம்.

ஊக்கம் இன்றி உறங்கிக்கிடப்பதிலே பெரும் விருப்பம், சிற்றின்பங்களைத் தேடி அலையும் கூட்டாத்தாரோடு சேர்க்கை, செய்ய வேண்டிய கடமைகளைப் புறக்கணித்தல், சோம்பிக் கிடத்தல், எளிதில் சினங்கொள்தல். . . இது ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு மூன்றாவது காரணம்.

குறையற்ற செல்வம் கொண்டிருப்பினும் தமது வயது முதிர்ந்த பெற்றோர்களைப் பேணிக்காக்காமல் இருத்தல். . . இது ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு நான்காவது காரணம்.

அறவோர், துறவி அல்லது இரவலரை ஏமாற்றுதல். . . இது ஒருவர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு ஐந்தாவது காரணம்.

திரண்ட செல்வம், ஏராளமான பொன் வெள்ளி நகைகள், உணவுத் தான்யங்கள் பெற்றிருப்பினும், வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவற்றை இல்லாதவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளும் தாராள மனம் இல்லாமல் தான் மட்டும் தனியாக இன்பங்களைத் துய்த்திருத்தல். . . இது ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில வீழ்ச்சியடைவதற்கு ஆறாவது காரணம்.

தமது பிறப்பு, செல்வம், குலம் ஆகியவற்றில் வீறாப்புக் கொண்டு மற்றவர்களைத் தாழ்த்தி நடத்தல். . . இது ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு ஏழாவது காரணம்.

சிற்றின்பங்களில் வேட்கை மிக்கவராக, குடிகாரராக, சூதாடுபவராக, செல்வத்தை வீண் விரயமாக்குபவராக இருத்தல். . . இது ஒருவர் வாழ்க்கையில வீழ்ச்சியடைவதற்கு எட்டாவது காரணம்.

தனது மனவியோடு திருப்திகொள்ளாமல் பிறன் மனைகளோடும் பரத்தையர்களோடும் தொடர்புகொண்டு தவறான காம நடத்தை. . . இது ஒரு மனிதர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு ஒன்பதாவது காரணம்.

வயது முதிர்ந்த பின்னர் இளம் பெண்ணை மணம் புரிந்துகொண்டு, அவளது நடத்தையில் நம்பிக்கையில்லாமல் எப்பொழுதும் பொறாமையால் உறக்கமின்றித் தவித்திருப்பது. . . இது ஒருவர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்குப் பத்தாவது காரணம்.

ஊதாரித்தனமாகச் செலவு செய்பவராகவும் குடிகாரராகவும் உள்ள ஒரு ஆணையோ அல்லது பெண்ணையோ வேலைக்கு அமர்த்தல். . . இரு ஒருவர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்குப் பதினொன்றாவது காரணம்.

சிறந்த குடியில் பிறந்திருந்தாலும் போதுமான செல்வம் இல்லாதபோது வரம்புக்கு மீறிய பேராசைகளால் உந்தப்பட்டு ஆட்சிப் பதவியையும் அதிகாரத்தையும் புகழையும் நாடி அலைதல். . . இது ஒருவர் வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியடைவதற்குப் பன்னிரண்டாவது காரணம்.

வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சியை விளைவிக்கும் இந்தக் காரணங்களை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு மெய்ஞ்ஞானக் காட்சி பெற்ற ஒருவர் எப்பொழுதும் பேரின்பத்தில் திளைத்திருக்கிறார்.

சுத்த நிபாதம் 1.6

குறிப்பு

[1] தேவர் கூறும் இந்த வரிகள் புத்தரது அறிவுரையின் ஒவ்வொரு *பகுதிக்குப் பினனரும் தகுந்தவாறு மாற்றிக் கூறப்படுகின்றது.*



பிற்சேர்க்கை — 4

மகாமங்கல சுத்தம்

பாலி மூலத்திலிருந்து ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு

நாரத தேரா

(கண்டி: பௌத்த இலக்கியங்கள் வெளியீட்டக் குழு, 1985)

நான் கேட்டது இவ்வாறு: [1]

ஒரு சமயம் புனிதரான புத்தர் சிராவஸ்வதியில் [2] உள்ள ஜேதவனத்தில் [3] அநாதபிண்டிகரால் அமைக்கப்பட்டிருந்த ஆசிரமத்தில் தங்கியிருந்தார். அப்போது ஒரு இரவில், வெகுநேரம் கழித்து ஜெகஜ்ஜோதியாகப் பிரகாசிக்கும் பேரொளி கொண்ட தோற்றத்திலே ஒரு தேவர் புத்தரைத் தேடி வந்தார். அந்தத் தேவரிடமிருந்து வீசிய பிரகாசம் ஜேதவனம் முழுவதையும் ஒளி வெள்ளத்தில் ஆழ்த்தியது. புத்தரை அணுகிய தேவர் அவரை மரியாதையுடன் வணங்கி ஒரு புறம் நின்றார். அப்படி நின்றபடியே அவர் புத்தரிடம் வேண்டினார்:

"அநேக தேவர்களும் மனிதர்களும், வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியை விழைந்தவர்களாய், மங்கலங்கள் (நற்பேறுகள் விளைவதைக் காட்டும் சகுனங்கள்) [4] யாவை என்று தேடியலைகின்றனர். புனிதரான புத்தரே, அதிஉன்னதமான மங்கலங்கள் யாவை என்று நீங்கள் கூறியருள வேண்டும்."

புனிதரான புத்தர் கூறினார்.

"அறிவிலிகளின் [5] சகவாசத்தை விட்டு, நல்ல அறிவாளிகளின்

நட்பை வளர்த்து, மதிப்பிற்குரிய பெரியோர்களைப் போற்றி வாழ்வதே உத்தமமான மங்களம்.

பொருத்தமான சூழலில் வாழ்வதும் [6], கடந்த காலங்களில் நல்வினைகள் புரிந்து புண்ணியங்களைக் குவித்திருப்பதும், நன்னெறிப்பாதையில் வழுவாது நடப்பதில் உறுதியாக இருப்பதும் [7] — இவை உத்தமமான மங்கலம்.

பரந்து விரிந்து ஆழமான கல்வியறிவு, கைத்தொழில்களில் நல்ல திறன் [8], நல்லொழுக்க நெறியில் தேர்ந்த பயிற்சி [9], இனிய வாக்குடைமை [10] — இவை உத்தமமான மங்கலம்.

தாய் தந்தையருக்குச் சேவை செய்தல், மனைவி மக்களைக் காப்பாற்றுதல், குற்றமற்ற அமைதியான தொழிலில் ஈடுபடுதல் — இவை உத்தமமான மங்கலம்.

பெருந்தன்மை கொண்ட ஈகை மனம், நன்னடத்தை [11], உற்றார் உறவினர்களுக்கு உதவுதல், களங்கமற்ற செயல்கள் — இவை உத்தமமான மங்கலம்.

பிறருக்குத் தீமை செய்வதைத் தவிர்த்து விலக்குதல், கள், சாராயம், அபினி போன்ற போதைப் பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து விலக்குதல் [12], நல்லொழுக்க நெறியில் உறுதி, சிரத்தை — இவை உத்தமமான மங்களம்.

பெரியோரிடத்தில் மரியாதை [13] , பணிவு, போதுமென்று திருப்தி கொண்ட, மனம், செய்நன்றி மறவாமை தக்கசமயத்தில் [14] தம்மப் போதனைகளை கேட்டறிவதில் ஆர்வம் — இவை உத்தமமான மங்களம்.

பொறுமை, கடமையுணர்வோடு கூடிய கீழ்ப்படிதல், துறவோருடன் தொடர்பு, அடிக்கடி உரிய வேளைகளில் தம்மத்தைப் பற்றிக் கற்றல் மற்றும் [14] ஆய்வுரையில பங்கெடுத்தல் — இவை உத்தமமான மங்களம்.

புலனடக்கம் [15], புனித வாழ்வில் நிலைபெறுதல், நான்கு உயரிய உண்மைகளை (அதாவது, துக்கம், துக்கத்தின் காரணம், துக்க நீக்கம், துக்க நீக்கத்திற்கான மார்க்கம் ஆகிய நான்கு உயரிய உண்மைகளையும்) உணர்ந்தறிதல், துக்கத்தின் காரணமாகிய ஆசைகளிலிருந்து விடுபடும் நிப்பாண நிலையடைதல் — இவை

உத்தமமான மங்களம்.

ஒருவரது மனம் வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகளால் [16] துளியும் கலங்காததாய்ச் சமநிலையில் உறுதி பெற்று துக்கத்திலிருந்து விடுபட்டதாய், களங்கமற்றதாய், தீயவற்றிலிருந்தும் அச்சத்திலிருந்தும் விடுபட்டுப் பாதுகாப்பானதாய் இருத்தல் [17] — இவை உத்தமமான மங்கலம்.

இவைகளையெல்லாம் கொண்டு நிறைவு பெற்றவர்கள் என்றும் எங்கும் வெல்வதற்கரியராயிருப்பர்; என்றும் எங்கும் பேரானந்தத்தில் திளைத்து நிலைபெற்றிருப்பர்— இவை அவர்களது உத்தமமான மங்கலம்." [18]

இந்தச் சத்திய வசனங்களால் நமக்கு ஜெயமங்கலம் உண்டாகட்டும்.

சுத்த நிபாதம் 2.4

குறிப்புகள்: *(முக்கியமாக விளக்கவுரைகளிலிருந்து பெறப்பட்டவை)*

[1] இந்த சுத்தம் சுத்த நிபாதத்திலும் (பாட்டு. 258 ff*) குத்தகபதத்திலும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. காண்க மகாமங்கல ஜாதகம் (எண். 453).*

இந்த சுத்தத்தைப் பற்றி ஒரு விரிவான விளக்கம் முனைவர் ஆர். எல். ஸோனி (Dr. R.L. Soni) *அவர்களின் "வாழ்க்கையில் உச்சஉயரிய மங்கலம்* (Life's Highest Blessing)" *என்கிற நூலில் வழங்கப்பட்டுள்ளது* (WHEEL No. `254/256).

[2] சிராவஸ்தி என்று கூறப்படும் நகரம் தற்போது பலராம்பூருக்கு அருகிலுள்ள சாஹெத்—மஹேத்.

[3] அநாதபிண்டிகர்: "அநாதைகளுக்குத் தேவையானவற்றை வழங்கி ஆதரிப்பவர்" என்று பொருள்படும். அவரது இயற்பெயர் சுதத்தர் என்பதாகும். அவர் பௌத்த சமயத்தைத் தழுவிய பிறகு, இளவரசர் ஜேதருக்குச் சொந்தமான வனத்தை விலைக்கு வாங்கி அங்கு பௌத்தத் துறவிகள் தங்குவதற்காக ஒரு மடாலயத்தை நிறுவினார். இது பின்னர் ஜேதவன மடாலயம் எனப் பெயர் பெற்றது.

இந்த மடாலயத்தில் தான் மிகப் பெரும்பாலான ஆண்டுகள் புத்தர் மழைக்காலங்களில் தாம் மேற்கொள்ளும் தனிவாசத்தைக்

கழித்தார் (ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜுலை மாதம் பௌர்ணமி தினத்திலிருந்து மூன்று மாதங்கள் இந்தத் தனிவாசம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது) இந்த ஜேதவனத்திலிருந்து தான் புத்தர் பல சுத்தங்களை வழங்கியுள்ளார். புத்தரது வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த பல முக்கியமான நிகழ்ச்சிகள் அவர் இந்த ஜேதவனத்தில் தங்கியிருந்தபோது நிகழ்ந்தவையாகும்.

இங்குதான் புத்தர் சக பிக்குகளால் புறக்கணிக்கப்பட்டுக் கிடந்த நோயாளி பிக்குவுக்குச் சிகிச்சையளித்துத் தாமே பணிவிடை செய்து பராமரித்தார். அப்போது அவர் பிக்குகளுக்குக் கூறிய அறிவுரையாவது: "பிக்குமார்களே, எனக்கு யார் பணிவிடை செய்ய விரும்புகிறாரோ அவர் முதலில் நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்யட்டும்."

புத்தர் ஒரு சமயம் இங்கு தங்கியிருந்தபோது தான், தனது ஒரே ஆண் மகவை இழந்த இளம் பெண் கிசாகோதமி அந்த மகவை உயிர்பிழைக்கச் செய்ய வேண்டி இறைஞ்சி வந்து புத்தரை வேண்டினார். அப்போது, புத்தர் எந்தவொரு இல்லத்தில் யாருமே மரணம் அடைந்ததில்லையோ அங்கிருந்து எள்விதை வாங்கிக்கொண்டு வந்து தர முடிந்தால் மகவின் இழந்த உயிரை மீட்டுத்தர இயலும் என்று கூறி கிசாகோதமியை வீடுவீடாக அனுப்பி நிலையாமை எங்கும் ஊடுருவி நிற்கும் உண்மையை அவளுக்கு மென்மையாக உணர்த்தினார். மனத்தை உருக்கும் இந்த நிகழ்ச்சி பௌத்த மரபிலே மிகப் புகழ்பெற்றதாகும்.

[4] விளக்கவுரையின்படி, மங்கலம் என்பது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் செல்வவளத்தையும் விளைவிக்கக் கூடியது.

[5] இது மூடர்களையும் நாகரிகப் பண்பாடற்றவர்களையும் மட்டுமல்லாமல் எண்ணத்திலும் சொல்லிலும் செயலிலும் தீயவர்களாக இருப்பவர்களையும் குறிக்கின்றது.

[6] பொருத்தமான சூழல் என்று இங்கு கூறப்படுவது பிக்குகளும் பிக்குணிகளும் உபாசகர்களும் தொடர்ந்து வசித்திருப்பதற்கு ஏற்ற இடத்தைக் குறிக்கின்றது. இந்த இடத்தைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் பௌத்த தம்மத்தை வாழ்வியல் தத்துவமாக ஏற்றுக் கொண்டவர்களாகவும் எண்ணத்தாலும் சொல்லாலும் உடலாலும் செய்யப்படும் நற்செயல்களைச் செய்வதில் உறுதிபெற்ற சமயப்பற்றாளர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

[7] தீயவொழுக்கத்தைத் தவிர்த்து நல்லொழுக்கத்தை வளர்ப்பது, சிரத்தையின்மையை விலக்கி சிரத்தையை வளர்ப்பது, தன்னலப்பற்றினை நீக்கி பிறர் நலன்பேணும் தாராள குணத்தை

வளர்ப்பது ஆகியவற்றில் சரியான உறுதி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

[8] இங்கு இல்லறத்தாருக்கு ஏற்ற கைத்தொழில்கள் என்று கூறப்படுபவை எந்தவொரு உயிருக்கும் தீங்குநேரக் காரணமாக இல்லாத நற்தொழில்கள், நீதியும் நேர்மையும் அற்ற எந்தவொரு செயலுக்கும் உடந்தையாக இல்லாத நற்தொழில்கள் ஆகும். கிராமம் கிராமமாக வீடுவீடாகச் சென்று தம்மப் போதனைகளை எடுத்துக்கூறி இல்லறத்தாருக்கு வழிகாட்டுவது, ஆடைகளைத் தைப்பது போன்றவை வீட்டைத் துறைந்த வீடற்ற நிலைக்கு வந்துள்ள பிக்குகளின் தொழில்களாகும்.

[9] விநயம் என்றால் எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றில் ஒழுங்கையும் கட்டுப்பாட்டையும் குறிக்கின்றது. விளக்கவுரையில் கூறியுள்ளபடி, விநயம் இரண்டு வகைகளாகும்.

(i) *இல்லறத்தாருக்கான விநயம். இது பத்துத் தீயசெயல்களையும் தவிர்த்து விலக்குவதில் உறுதியாக இருப்பது.*

(ii) *பௌத்தத் துறவிகளுக்கான விநயம்: பாதிமொக்கத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விதிகளின் தொகுப்புப்படி வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும் கட்டுப்பாடுகளையும் வழுவாது கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதாகும். இது "நான்கு வகை நல்லொழுக்கத் தூய்மை" என்றும் கூறப்படுகின்றது.*

[10] சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றது (பொருத்தமானது), உண்மையிலிருந்து வழுவாதது, நல்லிணக்கத்தை வளர்ப்பது, நமக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை பயக்கவல்லது, அன்போடும்கருணையோடும் பேசப் படுவது — இது நற்சொல் ஆகும், இனிய வாக்குடைமையாகும்.

[11] நன்னடத்தை எண்ணத்தாலும் சொல்லாலும் உடலாலும் செய்யப்படும் பத்து நற்செயல்களையும் ஒழுங்காக ஆற்றுவதைக் குறிக்கின்றது. அந்த நற்செயல்களாவன: பேராசை, வெறுப்பு, தவறான கருத்துக்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து மனத்தை விடுவிப்பது (மனத்தால் செய்யப்படும் மூன்று நற்செயல்கள்); பொய்யுரை புகல்தல், புறங்குகூறுதல் (அவதூறு பேசுதல்), மனத்தைப் புண்படுத்தும் கோபப்பேச்சு பேசுதல், பயனற்ற வீண்பேச்சுப் பேசுதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து விலக்குதல் (வாக்கால் செய்யப்படும் நான்கு நற்செயல்கள்); கொல்லாமை, கள்ளாமை, தவறான காம நடத்தை தவிர்த்தல் (மெய்யால் செய்யப்படும் மூன்று நற்செயல்கள்).

[12] பலவகையான மதுபானங்களையும் வெறியூட்டும் போதைப் பொருள்களையும் மருந்துகளையும் விட்டொழித்தல்.

[13] பெரியோரிடத்தில் மரியாதை என்று இங்கு கூறப்படுவது பௌத்தத் துறவிகளை மட்டுமல்லாமல் மற்ற சமயங்களைச் சார்ந்த அறவோர்களையும், ஆசிரியர்களையும், பெற்றோர்களையும், மூத்தோர்களையும், மேல்நிலைகளில் உள்ளவர்களையும் உள்ளடக்கியிருக்கிறது.

[14] "தக்க சமயம்" என்று இங்கு கூறப்படுவது உதாரணத்திற்கு மனம் தீய எண்ணங்களால் அலைக்கழிக்கப்படும் போதெல்லாம் தம்மப் போதனைகளைக் கேட்க வேண்டும், கற்க வேண்டும், தியானிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

[15] புலனடக்கம் (தபோ): புலன்களை அடக்கிக் கட்டுப் படுத்துவதன் மூலம் வேட்கைகளையும் வெறுப்புக்களையும் அறுத்தெறிவது; மற்றும் ஊக்கத்தையும் வீர்யத்தையும் எழுப்பி சோம்பலையும் மந்தத்தனத்தையும் முறியடிப்பது..

[16] லோக—தம்மம்: இந்த உலகத்திலே வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாதபடி ஏற்படும் மாற்றங்கள், ஏற்றத்தாழ்வுகள். முக்கியமாகக் காட்டப்படும் மாற்றங்கள் எட்டு: நற்பேறு—இழப்பு; மதிப்பு—அவமதிப்பு (பெருமை—சிறுமை); ஆதரவு—நிராதரவு); புகழ்ச்சி—இகழ்ச்சி; இன்பம்—துன்பம்

[17] முதல் மூன்றும் அரஹந்தருடைய மனத்தைக் குறிக்கின்றன: அசோகம் (சோகமில்லாதது); விராஜம் (களங்கமற்றது; பேராசை, வெறுப்பு, குழப்பம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டது); கேமம் (வாழ்க்கைச் சுழற்சியில் பிணைக்கும் தளைகளான புலனின்ப வேட்கைகள். மேலுலகங்களில் உருவவாழ்வு அல்லது அருவவாழ்வு கொள்வதில் பேரவா, தவறான கருத்துக்கள், அறியாமை ஆகியவற்றை அறுத்தெறிந்த விடுதலை).

[18] மேலே கூறப்பட்ட முப்பத்தியெட்டு (38) மங்கலங்கள்.



தம்ம தானமே அனைத்திலும் சிறந்த தானமாகும்

தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் தனிச் சிறப்பு

நீங்கள் தம்மத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றபோது, மற்றவர்களும் உங்களுடைய எதிர்காலப் பிறவிகளில் தம்மத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வார்கள். இது கம்ம வினைகளின் பயன்களைப் பற்றிய கோட்பாடு அறிவுறுத்துவதாகும்.

தம்மம் மனித உலகத்திலும் விண்ணுலகங்களிலும் மட்டுமே பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதால், மற்றவர்கள் உங்களோடு தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு இந்த உலகங்கள் ஏதாவது ஒன்றில் நீங்கள் மறுபிறவி கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம், நீங்கள் அனைத்தினும் சிறந்த தம்ம தானத்தை மற்றவர்களுக்கு வழங்குவது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் உங்களுக்கே மறுபிறவிகளில் நல்ல உகந்த மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை நிலைகளை உறுதிப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

அதனினும் சிறப்பாக, தம்மத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வது வழங்குபவர் பெறுபவர் இருவருக்குமே அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் விளைவிப்பதோடு கூட இறுதியில் உச்சஉயரிய பேரின்ப நிலையான நிப்பாணத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

இந்தக் காரணங்களுக்காகவே தம்ம தானம் அனைத்திலும் சிறந்த தானம் என்று போற்றப்படுகின்றது.

அன்றாடம் தியானத்தில் வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பேரார்வ அவா

எல்லா உயிர்களின் நலன்களுக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் வேண்டி என்னால் இயன்ற அனைத்தையும் நான் எப்பொழுதும் செய்வேனாக!

புத்தரது அரிய போதனைகளைப் பாதுகாப்பதற்கும் பரப்புவதற்கும் நான் என்னால் இயன்ற அனைத்தையும் எப்பொழுதும் செய்வேனாக!

நான் நிப்பாண நிலையை அடையும்வரை மெய்ம்மையான தம்மத்தைக் கற்பதிலும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதிலும் எப்பொழுதும் தொடர்ந்து நிலைத்திருப்பேனாக!

டி.ஒய்.லீ

ଔଔଔ❖❖ଔଔଔ

தம்மப் பணியில்.....

போற்றி மதிக்கப்படவேண்டியவை

மூன்று இரத்தினங்கள் (மும்மணிகள்)

புத்தம் - தம்மம் - சங்கம்

இந்த மூன்று இரத்தினங்களைத் தவிர

இன்றைய உலகிலே மேலும்

மூன்று இரத்தினங்களாக இருப்பவை :

தேரவாதம் - மகாயானம் - வஜ்ஜிரயானம்



தம்மப் பணியில்
நாகலோகா பவுண்டேஷன்
தமிழ்நாடு பௌத்த சங்கம்

நாகலோகா பவுண்டேஷன் குறிக்கோள் பணித்திட்டம்

- புத்தர் பெருமானது போதனைகளின் அடிப்படையில் உலகிலுள்ள அனைத்து மக்களின் இன்னலத்துக்கும் அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் மற்றும் சமூக சீர்த் திருத்தத்துக்கும் பணியாற்றுவது.
- நவ இந்தியாவின் தொடக்க கால நிர்மாணச் சிற்பிகளான போதிசத்துவர் டாக்டர். பி.ஆர். அம்பேத்கர், பண்டிதர் ஜவஹர்லால் நேரு போன்ற இலக்கியலாளர்கள் மற்றும் பல சமூகச் சீர்த்திருத்தச் சிந்தனையாளர்கள் கனவு கண்டது போல:

– சக்கரவர்த்தி அசோகரது தம்ம சாம்ராஜ்ஜியத்தை நிறுவுவது.

– கற்பனைப் புனைவுகளைச் சாராத உச்ச உயரிய ஆன்மீகப் பண்புகளான அன்பு, கருணை, பஞ்ச சீலங்கள் மற்றும் உன்னதக் கோட்பாடுகளான சமத்துவம், சகோதரத்துவம், சமூக நீதி ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலே ஒரு புதிய இந்தியாவை, பொருளாதாரத்திலும், ஆன்மீகத்திலும் வலிமை மிக்க ஒரு புதிய இந்தியாவை உருவாக்குவது.

– எந்தவித அநீதிகளும் அட்டூழியங்களும் கொடுமைகளும் இல்லாத சமத்துவ சாம்ராஜ்ஜியத்தை, உண்மையான சுதந்திர இந்தியாவை நிர்மாணிப்பது.

- மேற்கண்ட குறிக்கோள்களை அடைய இளைஞர்களைப் பௌத்த தம்ம சேவகர்களாக அணி திரட்டுவது.

தொலைநோக்கு

- சமுதாயத்தின் இன்னலத்துக்கும் அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அகில உலக பௌத்த இளைஞர்களின் அணி.
- அனைவரும் ஒத்திசைந்து நல்லிணக்கத்தோடு செயல்படும் சமுதாயம், அமைதியான மகிழ்ச்சியான உலகம், ஓர் உலகம், உண்மையான உலகம், தம்ம உலகம் மலர வேண்டும்.

நாகலோகா பவுண்டேஷன்
ஒரு அறிமுகம்

- நாகலோகா பவுண்டேஷன் என்கிற இந்த நிறுவனம் சமூகநீதிக்காகவும் பௌத்த சமயப் போதனைகளைப் பரப்புவதற்காகவும், அனைத்து மக்களின் இன்னலத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் உழைப்பதற்காகவும் இயங்கி வரும் ஒரு பௌத்த இளைஞர் அணியாகும். இதன் தாரக மந்திரம்:

  ''இளைஞர்களே, அகில உலகிலும் பௌத்த தம்மத்தைப் பரப்புவதற்கும் சமூக சீர்த்திருத்தத்திற்கும் அனைத்து மக்களின் இன்னலத்துக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் உழைப்பதற்கும் நம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவோம், வாரீர்!'',

  என்பதாகும்.

- நிறுவனம்: அக்டோபர் 27, 2006
  பதிவு: டிசம்பர் 6, 2010

- இந்திய சமூகத்தினரிடையே, குறிப்பாக இளைஞர்களிடையே, பௌத்த தம்மப் போதனைகளைப் பரப்ப வேண்டும் என்பது மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் உலகியல் கல்வித்துறை ஆன்மீகத்துறை ஆகியவற்றிலும் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் முன்னேற்றமும் வளர்ச்சியும் அடைவதற்கும், அவர்கள் சமூக சீர்த்திருத்தத்திற்கும் சமத்துவ சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கும் ஒருங்கிணைந்து ஒத்திசைவாகச் செயல்படுவதற்கும் உதவ வேண்டும் என்பது இதன் முக்கிய நோக்கம் ஆகும்.

- உச்ச உயரிய ஆன்மீகப் பண்புகளான அன்பு கருணை அமைதி ஆகியவற்றை வலியுறுத்தும் பௌத்த தம்மப் போதனைகளைப் பரப்பி, அவற்றின் அடிப்படையில் இளைஞர்களை ஒருங்கிணைத்து ஒத்திசைந்து அமைதியோடும், மகிழ்ச்சியோடும் வாழும் ஒரு மனித சமுதாயத்தை, ஓருலகத்தை, உண்மையான உலகத்தை உருவாக்க வேண்டும்; அனைத்திலும் முக்கியமாக, நவ இந்தியாவின் முதன்மை நிர்மாணச் சிற்பிகளான போதி

சத்துவர் டாக்டர் அம்பேத்கர் மற்றும் பண்டிதர் ஜவஹர்லால் நேரு போன்ற இலக்கியலாளர்கள் கனவு கண்டது போல, அசோக சக்கரவர்த்தியின் தம்ம ராஜ்ஜியத்தை மீண்டும் இந்தியாவில் நிலைநாட்ட வேண்டும் என்கிற பேரார்வக் குறிக்கோளுடன் செயல்படும் இயக்கமாகும் இது.

- பல அகில உலக பௌத்த மாநாடுகளிலும், கலந்துரையாடல்களிலும், 2010 வைசாக பௌர்ணமி விழா கொண்டாட ஐக்கிய நாடுகள் சபை கூட்டிய சர்வதேச மாநாட்டிலும், பௌத்த சமய திருமறை நூற்களான திபிடகங்களை ஓதுவதற்குக் கூட்டப்பட்ட பண்பாட்டுப் பேரவையிலும், கலந்து கொண்டு இந்த நிறுவனம் ஆற்றிய பணிகள் குறிப்பிடத்தக்கவையாகும்.
- மேலும் விவரங்களுக்குக் கீழ்க்கண்ட வளைத்தளத்திற்குச் சென்று காண்க:
  www.naglokafoundation.webs.com
  www.naglokafoundation.org
- மேலும், தொடர்புக்கு:
  naglokafoi@gmail.com
  nirvan2911@hotmail.com
- Contact persons: Nirvan (Hemand) Shinde - +91 9969580687
  (Founder/President)

  Nilesh Kadam - +91 9222834273
  (Asst. International Affairs)

நாகலோகா பவுண்டேஷன் ஆற்றும் சமய மற்றும் சமுதாயப் பணிகள்

1. பௌத்த வாழ்வியல் கலாச்சாரத்தை வளர்க்கும் மன்றம்.

2. ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையிலும் தம்மப்போதனை வகுப்புகளை நடத்துவது.

3. வாழ்க்கைப் பணிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதற்கு இளைஞர்களுக்கு அறிவுரைகளையும் ஆலோசனை களையும் வழங்குதல்.

4. தற்காப்புக் கலைகளில் இளைஞர்களுக்குப் பயிற்சி வழங்குதல்.

5. சமூகப் பிரச்சினைகளை வெளிச்சமிட்டுக்காட்டி மக்களின் விழிப்புணர்வை வளர்க்கும் தெரு நாடகங்களை நடத்துதல்.

6. பௌத்த தம்மத்தை விளக்கும் நூல்களையும், பிரசுரங் களையும், கணிணி சுருக்கு வட்டத்தகடுகளையும் (CDs), அலங்கார ஒட்டுதல்களையும், படங்களையும், சின்னங்களையும் இலவசமாக வழங்குதல்.

7. மகாபோதிசத்துவ தம்மா மையம் — மஹாராஷ்டிரம்.

8. சாந்தி விகாரை — புத்தகயா.

9. பௌத்த தியானத்தைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு பயிற்சி பெற நீண்ட தனிவாசங்களை ஏற்பாடு செய்தல்.

10. பௌத்த புண்ணிய யாத்திரைத் தலங்களுக்குச் சுற்றுப்பயணங்களை ஏற்பாடு செய்தல்.



TAMIL NADU BOUDDHA SANGAM

Regd Office : 1848/8, 6th Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 600 040.



Under the leadership and guidence of :

Ven. Bhikku Bodhipala
Ven. Bhikku Maurya Mettapal
Ven. Bhikku Aswagosha
Ven. Bhikku Khangser Rinpoche
Ven. Bhikku Dipankara Sumedho
Ven. Bhikku Amitha Pala
Ven. Bhikku Asin Wathavaa

தமிழ்நாடு பௌத்த சங்கம்

- தற்போது தமிழ்நாட்டிலே அரிய பௌத்த சமயப் பணிகளை ஆற்றிவரும் பௌத்த பிக்குகளின் தலைமையிலும் வழிகாட்டுதலின் படியும் இயங்கிவரும் இயக்கமாகும் இது.

  நிறுவனம் : டிசம்பர், 2010
  பதிவு : மார்ச் 8, 2011

- இதன் முக்கியக் குறிக்கோள் தற்போது தமிழ்நாட்டிலே தனித் தனியாக இயங்கிவரும் பல பௌத்த சமய அமைப்புகளையும் அம்பேத்கர் இயக்கங்களையும் ஒருங்கிணைத்து, பொதுவான செயல்திட்டங்களோடு ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாகவும் உதவியாகவும் இருந்து ஒற்றுமையாகச் செயல்பட்டுப் பௌத்த தம்மப் பணிகளையும் மற்றும் சமூகப் பணிகளையும் சமுதாய சீர்திருத்தப் பணிகளையும் மேற்கொள்வதாகும்.

- ஏற்றுள்ள பௌத்த சமய மற்றும் சமுதாயப் பணிகள்

– பௌத்தக் கல்விப் பயிற்சியளித்து இளம் பிக்குகளையும் தம்ம சேவகர்களையும் உருவாக்குவது.

– நகரம் நகரமாக, கிராமம் கிராமமாக வீடு வீடாகச் சென்று தம்மப் பிரச்சாரம் செய்து ஒரு புதிய சமுதாயத்தையும் ஒரு புதிய சமயக் கலாச்சாரத்தையும் தமிழ்நாட்டிலே வளர்க்க உறுதி பூண்ட ஒரு நூறு (100) தம்ம சேவகர்களையாவது 2012-2013ஆம் ஆண்டுக்குள் உருவாக்குவது.

– ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஒரு சிறு புத்தர் ஆலயம் நிறுவி பௌத்த வழிபாடுகளையும் பௌத்தக் கல்வி வகுப்புகளையும் தொடங்குவது. அவற்றோடு பௌத்த நூலகங்களையும் சிறுவர் விளையாட்டுப் பூங்காக்களையும் அமைக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

- ***நீண்டகால திட்டங்களாக:***

– தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முக்கியமான இடங்களில் பௌத்தப் பள்ளிகளையும் பௌத்த தியான மையங்களையும் நிறுவுவது.

– கலை மற்றும் விஞ்ஞான அறிவியலோடு, பௌத்தப் போதனைகளையும் இந்தப் பள்ளிகளில் வழங்குவது.

– கழிவறைகள், கழிவு நீரை அகற்றும் சுகாதார வசதிகள் மற்றும் நல்ல குடிநீர் வசதிகள் இல்லாத கிராமங்களிலும் நகரச் சுற்றுப்புறங்களிலும் இந்த வசதிகளை நிறுவுவது.

– மேலும் அங்குள்ள மக்களின் நிலைமைகளை ஆய்வுசெய்து தேவைப்படும் சமூக நலப்பணிகளைத் திட்டமிட்டு மேற்கொள்வது.

– இலவச மருத்துவ முகாம்களை ஏற்பாடு செய்வது, மருத்துவ உதவிகளை வழங்குவது.

உங்களது கருத்துக்களை எங்களுக்கு எழுதுங்கள்

பௌத்த தம்மத்தைப் பாரெங்கும் பரப்ப வேண்டும், அதனைக் கற்றுக்கொண்டு மக்கள் பேரின்ப வாழ்வு பெற்று அதிலே திளைத்திருக்க வேண்டும் என்பதே எங்களின் பேரவா.

இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ள நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளவை பற்றியும் மொழிபெயர்ப்பைப் பற்றியும் உங்களது கருத்துக்களையும் விமர்சனங்களையும் அறிந்து கொள்ள ஆவலாக இருக்கிறோம். எங்களது பௌத்த தம்மப் பணிகளைச் செம்மைப் படுத்திக்கொள்வதற்கும் மேலும் சிறப்பாக செய்வதற்கும் உங்களது ஆலோசனைகளுக்கும் கருத்துக்களுக்கும் நாங்கள் மிகவும் நன்றியுடையவர்களாக இருப்போம்.

எங்களுக்கு எழுதுங்கள்:

1. திரு ஓ.ரா.ந. கிருஷ்ணன்
செயலாளர்
தமிழ் நாடு பௌத்த சங்கம்
1848/8, ஆறாவது அவென்யூ,
அண்ணா நகர் மேற்கு
சென்னை - 600 040.
தொலைபேசி: 044-2618 2447
அலைபேசி: 90948 69175
e-mail: onkrishnan@yahoo.com

2. ஹேமந்த் (நிர்வாண்) ஷிந்தே
Mr. Hemant (Nirvan) Shinde,
Founder & President,
NAGLOKA FOUNDATION
(Youth for Global Buddhism & Social Welfare)
A45/2, Airport Authority Colony
Opp: P&T Colony, Sahar Road,
Andheri (E), Mumbai - 400 099.
Contact: +91 99695 80687
e-mail: naglokafoi@gmail.com

நூலின் இரண்டாம் பதிப்புக்கு ஆதரவு நல்குமாறு வேண்டுகோள்

இந்த நூலை மீண்டும் பதிப்பித்து மேலும் பலருக்கு இலவசமாக வழங்குவதற்கு உங்களது ஆதரவையும் பொருளுதவியையும் அளித்துப் புண்ணியங்களை வளர்த்துக் கொள்வீர்களாக!

பௌத்த தம்மத்தைப் பாரெங்கும் பரப்புவதற்கு உங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யுமாறு வேண்டிக்கொள்கின்றோம். நீங்கள் அளிக்கும் விலை மதிப்பிட முடியாத ஆதரவுக்கும் உதவிக்கும் மிக்க நன்றி.

உலகெங்கிலும் உள்ள அனைவரும் தம்மத்தைக் கற்றுக் கொண்டு தம்மப் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சியடையும் வாய்ப்பினைப் பெற்று துன்பமும் துயரமும் மீண்டும் திரும்ப நேர்வது என்பது இல்லாத பேரின்ப நிலை அடைவார்களாக!

1. Mr. Hemant (Nirvan) Shinde,
   (Founder / President & Head - International Affairs)
   Cell:: +91 99695 80687
   Bank Account Details : State Bank of India
   A/c Name - "Nagloka Foundation"
   A/c - 31655009270
   IFS Code - SBIN - 005937
   Branch - JACC - Mumbai.

2. Mr. O.N. Krishnan
   Secretary, Tamil Nadu Bouddha Sangam
   Cell: +91 90948 69175
   Bank Account Details : State Bank of India
   A/c Name -
   "Tamil Nadu Bouddha Sanga Trust"
   A/c - 31707722763
   Branch - Anna Nagar West Branch
   Chennai - 600 040.

மொழிபெயர்ப்பாளரின் இதர நூல்கள்

ஆங்கில நூல்கள்:

1. In Search of Reality (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 2003)
2. Hindutva or Dhammatva (Asian Publication Services, New Delhi. 2005)
3. The Bhagavadgita and Buddhism (UBS Publishers' Distributors, Delhi, 2008)

தமிழ் நூல்கள்:

1. பௌத்தத் தத்துவங்களும் தியான முறைகளும் (அகிம்சை பெண்ணிய பெட்சி நிறுவனம், 2007)
2. புத்தர் அழைக்கிறார் வாருங்கள், பேரின்ப வாழ்வுக்கு!
3. சத்தம்மக் கையேடு
4, போதிசத்துவ வாழ்க்கை வழிகாட்டி
5. பௌத்த தியானம் (காலச்சுவடு பதிப்பகம், 2008)
6. பௌத்த வாழ்க்கை முறைகளும் சடங்குகளும் (காலச்சுவடு பதிப்பகம், 2009)

மொழிபெயர்ப்பு நூல்கள்:

1. தவத்திரு தலாய் லாமா அவர்களின் 'Advice on Dying'- *'நல்ல வாழ்வு நல்ல மரணம்' (ஆழி பதிப்பகம், 2009)*
2. தலாய் லாமா அவர்களின் 'Universe In A Single Atom' - *'விஞ்ஞானமும் பௌத்தமும்' (மெத்தா பதிப்பகம், 2009)*
3. தலாய் லாமா அவர்களின் 'How To See Yourself As You Relly Are'- *'தன்னையறியும் மெய்யறிவு' (மெத்தா பதிப்பகம், 2009)*
4. தவத்திரு பத்மசம்பவர் அவர்களின் The Tibetan Book of the Dead'- *திபெத்திய மரண நூல் (மெத்தா பதிப்பகம், 2010)*

விண்ணுலக வீடுபேற்றினை எவரும் அடையலாம்
நல்லவராக இருங்கள் —அது போதும்!

"பௌத்த போதனைகளில் அடங்கியுள்ள ஆழ்ந்த கருத்துக்களை ஒரு திட்டவட்டமான ஒழுங்கு முறையில் எதையும் விட்டுவைக்காமல் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார் டி.ஒய்.லீ. அவரது விளக்கம் தற்காலத்துக்கு ஏற்றவாறு எளிமையாக படிப்பதற்கு மிக இனிமையான ஒரு நடையில் போதனைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு மனத்தில் அவற்றைப் பற்றிய நம்பிக்கையை உருவாக்கி உறுதிப்படுத்தும் வண்ணம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. பௌத்தத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளைப் பற்றிய ஒரு முழு நிறைவான காட்சியைத் தேடிக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இந்த நூல் ஒரு உறுதியான, "நட்பிணக்கத்தோடு கூடிய நேசமான'' படிக்கல்லாக இருக்கின்றது. அது அனைவருக்கும் பெரும் பயனளிக்கக் கூடியதாகும்."

— போற்றுதற்குரிய அக்கசித்தா, மலேசியா

"பௌத்த போதனைகளுக்கு ஒரு தெளிவான, எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய அறிமுகத்தை வழங்குகிறது இந்தச் சிறுநூல். சில வழிகளில் இது வாசகர்களை அறைகூவி அகத் தூண்டுதலையளித்து ஊக்கமூட்டுவதாகவும் இருக்கின்றது. இந்த நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ள போதனைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு அவற்றின் மையக்கருத்தை மனத்தில் உள்வாங்கிக் கொண்டவர்களுக்கு ஒரு புதிய அமைதியான, முழுநிறைவு பெற்ற வாழ்க்கை காத்திருக்கிறது. இது உறுதி."

— போற்றுதற்குரிய தம்மிகா, சிங்கப்பூர்

உண்மை எளிமையானதாக, சிக்கலற்றதாக இருக்க வேண்டும். அன்புநேய உணர்வு பளிங்கு போலத் தூய்மையானதாகவும் தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும். அமைதி எந்தக் குழப்பமும் கொந்தளிப்பும் இல்லாமல் சிக்கலற்றதாக இருக்க வேண்டும். இந்த நூல் எளிமையாக இருக்கிறது, தெளிவாக இருக்கிறது, சிக்கலற்றதாக இருக்கிறது. ஆகையால், இந்த நூலை நான் பாராட்டி அனைவருக்கும் பரிந்துரைக்கின்றேன்.

— அஜஹ்ன் பிரஹ்ம், ஆஸ்திரேலியா

மங்கலகரமான வாழ்க்கை

“எவ்வாறு வாழ்க்கையில் செல்வவளத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைவது, எவ்வாறு பொருளாதாரம், நல்லொழுக்கம் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய துறைகளில் வீழ்ச்சியைத் தவிர்ப்பது என்று காட்டியுள்ளதோடு கூட, இந்தக் குறுநூலில் திரு. டி.ஓய். லீ. அவர்கள் வாழ்க்கையில் பெறக்கூடிய மங்கலங்களையும் புத்தரது மெய்ஞ்ஞானப் போதனைகளின் அடிப்படையில் விளக்கிக் கூறியுள்ளார். பௌத்த நோக்கிலிருந்து ஒரு மங்கலகரமான வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வதற்கு வழிகாட்டுகிற ஒரு சிறந்த அறிவுக் களஞ்சியமாக இந்தக் குறுநூலை நான் கருதுகின்றேன். ஆகையால் இந்த நூலை அனைவருக்கும் பரிந்துரைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி கொள்கின்றேன்.”

வணக்கத்திற்குரிய முனைவர் ஐ.இந்தசார
தேரர்,
இலங்கை.

“எல்லா மனித உயிர்களுக்கும் எப்பொழுதும் பொதுவாக இருக்கின்ற பிரச்சினைகளுக்கும் கவலைகளுக்கும் தீர்வு காண்பதைப் பற்றியே புத்தர் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து போதிக்கிறார்: நல்லது எது, தீயது எது, அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்களோடு எவ்வாறு சண்டை சச்சரவுகளின்றி அமைதியாக மகிழ்ச்சியோடு வாழ்வது, வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ன, வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன, மேலும், அனைத்தினும் முக்கியமாக, எவ்வாறு அமைதியோடு கூடிய முழு நிறைவு பெற்ற ஒரு வாழ்க்கை நிலையையடைவது என்பது போன்றவற்றையே புத்தர் எடுத்துக்கொண்டு அறிவுரை வழங்குகிறார். இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் புத்தர் வழங்கியுள்ள போதனைகளில் நான்கு பேருரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இந்த நூலின் ஆசிரியர் அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் இதிலே விளக்கவுரை எழுதியுள்ளார். பௌத்த வாழ்க்கை நெறியைக் கடைப்பிடித்து வாழ்வதற்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இந்த நூல் அமைந்திருக்கின்றது. இது படிப்பதற்கு மிக எளிமையானதாகவும், தெளிவானதாகவும், நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாகவும், பகுத்தறிவுக்குப் பொருத்தமானதாகவும் இருக்கின்றது.”

வணக்கத்திற்குரிய சிராவஸ்தி
தம்மிகா, சிங்கப்பூர்

“இந்த நூல் “ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் இன்றியமையாத தம்மத்தை” விளக்கும் அரும்பொருட் களஞ்சியமாகத் திகழ்கின்றது. அதனுடைய தெளிவும் எளிமையும் வாசகர்களை ஈர்ப்பதாக உள்ளன. பௌத்த தம்மம் காலத்தைக் கடந்தது, காலத்தை வென்றது, அனைத்துக் காலத்துக்கும் பொருந்துவது. நெகிழ்ந்து இழையும் இயல்போடு கூடிய பௌத்தம் எவ்வாறு இந்தத் தற்கால யுகத்துக்கும் ஏற்றதாகவும் இன்றியமையாததாகவும் உள்ளது என்பதை இந்த நூல் காட்டுகின்றது. ஓரளவு பிடிவாதக் கோட்பாட்டுறுதியோடு மற்ற சமயங்களில் வலியுறுத்தப்படுகின்ற நம்பிக்கைகளைப் பற்றிக் கொண்டிருப்பதற்கு மாறாக, பௌத்த வாழ்வியல் நெறி எவ்வாறு நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும் எளிமையானதாகவும் இருக்கின்றது என்பதை இந்த நூல் தெளிவாகப் புலப்படுத்துகின்றது. மேலும், நமது தற்காலத்திய சமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்குப் பௌத்தம் எவ்வளவு இன்றியமையாததாக உள்ளது என்பதையும், அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அது எவ்வளவு பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது என்பதையும் இந்தச் சிறு நூல் அழகாக விளக்குகின்றது. சத்தம்மத்தைப் பரப்புவதற்கு, இந்த நூலைப் பெரிதும் பரிந்துரைக்கின்றேன்.”

வணக்கத்திற்குரிய பஞ்ஞவரோ
மகாதேரர், ஆஸ்திரேலியா

Nagloka Foundation

(Youth for Global Buddhism & Social Welfare)



நாகலோக பவுண்டேஷன்

உலகளாவிய பௌத்தம் மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்திற்கான
இளைஞரணி

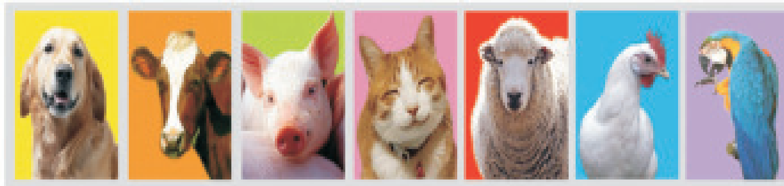
நிறுவனம்
27 அக்டோபர் - 2006

பதிவு
4 டிசம்பர் - 2010





LOVE US, NOT EAT US !



All Lives Are Precious

www.justbegood.net and www.loveusnoteatus.com

விற்பனைக்கு அல்ல. கண்டிப்பாக இலவசமாக வழங்கப்படுவதற்கு மட்டுமே.

Not For Sale. Strictly for free distribution.